

Buku Panduan Guru

**PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
2022

SMA/MA KELAS XII

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA Kelas XII**

Penulis

Anggara Aditya Kurniawan
Syahriad

Penelaah

Winarno
Erwin Setyo Kriswanto

Penyelia/Penyelarass

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor

Susan Susiana
Rusman Somantri

Ilustrator

Aditya Candra Kartika

Editor

Indah Sulistiyawati

Desainer

Ines Mentari

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2022

ISBN 978-602-427-975-2 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-602-427-976-9 (jil.2)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 11/16 pt., Steve Matteson
xiv, 314 hlm.: 17,6 × 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengimplementasikan kurikulum dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan kondisi satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.

Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan dengan mengembangkan buku siswa dan buku panduan guru sebagai buku teks utama. Buku ini dapat menjadi salah satu referensi atau inspirasi sumber belajar yang dapat dimodifikasi, dijadikan contoh, atau rujukan dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik.

Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 262/M/2022 Tentang Perubahan atas Keputusan Mendikbudristek No. 56/M/2022 Tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran, serta Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Desember 2022
Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 196804051988121001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara utuh dalam sistem Pendidikan Nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pola hidup sehat secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan Nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan kesempatan langsung kepada peserta didik untuk mendapatkan pengalaman belajar dari dan melalui aktivitas jasmani secara sistematis. Pembinaan dalam proses pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik, mengembangkan kecerdasan dalam merancang dan menerapkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran serta dalam pengambilan keputusan, juga mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual.

Muara akhir dari proses pembelajaran PJOK yaitu membudayakan dan membiasakan pola hidup sehat dan bugar dalam kehidupan sehari-hari di sepanjang hayat, sehingga secara tidak langsung dapat menekan biaya perawatan kesehatan di masa sekarang dan mendatang. Dengan demikian, PJOK merupakan bagian dari Pendidikan yang menjadi proses pembinaan seumur hidup manusia yang diajarkan di setiap jenjang Pendidikan di Indonesia.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan juga merupakan sarana untuk membina dan mengembangkan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong, serta dimensi lainnya. Melalui proses pembelajaran PJOK, peserta didik dapat menerapkan dan mengembangkan nilai-nilai luhur dalam aktivitas pembelajaran, yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui buku panduan guru ini, penulis berharap mampu memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kelas XII. Semoga buku ini dapat menjadi referensi dan contoh dari proses perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional dan pengembangan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran yang berpihak pada peserta didik.

Surakarta, Januari 2022

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel	xii
Petunjuk Penggunaan Buku	xiii

Bagian I Panduan Umum

A. Pendahuluan	2
1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK untuk SMA Kelas XII	3
2. Profil Pelajar Pancasila	4
3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA	10
4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA	11
5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA	12
6. Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA Kelas XII	16
B. Capaian Pembelajaran (CP)	16
1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	16
2. Capaian Pembelajaran Per Fase	17
3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	18
4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase	19
C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran	19
1. Strategi Pembelajaran PJOK	19
2. Asumsi-asumsi	21

D. Fitur-fitur Buku Panduan.....23

Bagian II Panduan Khusus Unit-unit Pembelajaran

Unit 1 Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)	27
Unit 2 Permainan Net (Permainan Bola Voli).....	69
Unit 3 Permainan Lapangan (Permainan Sofbol)	105
Unit 4 Aktivitas Atletik (Lompat Tinggi)	133
Unit 5 Aktivitas Bela diri (Pencak Silat)	157
Unit 6 Aktivitas Senam	179
Unit 7 Aktivitas Gerak Berirama.....	197
Unit 8 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung)	221
Unit 9 Aktivitas Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan	245
Unit 10 Penyakit Menular Seksual (PMS)	279

Bagian III Penutup

A. Simpulan	298
B. Kegiatan Tindak Lanjut.....	299

Glosarium301

Daftar Pustaka.....304

Indeks306

Profil Pelaku Perbukuan308

Daftar Gambar

Gambar 1.	Penerapan Profil Pelajar Pancasila di Sekolah.....	5
Gambar 1.1	Posisi Pemain Bola Basket.....	33
Gambar 1.2	Formasi Permainan Bola Basket	34
Gambar 1.3	Tanda-tanda gambar pada Permainan Bola Basket	34
Gambar 1.4	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran <i>v-cut</i>	35
Gambar 1.5	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran <i>front cut</i>	35
Gambar 1.6	Ilustrasi Aktivitas pembelajaran <i>Backdoor Cut</i>	36
Gambar 1.7	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran <i>Give and Go</i>	37
Gambar 1.8	Ilustrasi Aktivitas pembelajaran <i>Screen</i>	37
Gambar 1.9	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan kilat (<i>fast break</i>) 2 lawan 1	38
Gambar 1.10	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan kilat (<i>fast break</i>) 3 Orang Pemain	39
Gambar 1.11	Ilustrasi Aktivitas pembelajaran pola Penyerangan Kilat (<i>fast break</i>) 3 lawan 2	39
Gambar 1.12	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan Kilat (<i>fast break</i>) 5 orang Pemain.....	39
Gambar 1.13	Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan Kilat (<i>fast break</i>) 5 lawan 3	40
Gambar 1.14	Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola penyerangan berpola 2 lawan 2.....	41
Gambar 1.15	Format Gambar $\frac{1}{2}$ (setengah) Lapangan	41
Gambar 1.16	Posisi Menjaga <i>On-Ball Defense</i>	46
Gambar 1.17	Posisi menjaga <i>deny the ball</i>	47
Gambar 1.18	Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola pertahanan satu lawan satu (<i>man to man</i>)	48
Gambar 1.19	Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola pertahanan satu lawan satu (<i>man to man</i>) melalui permainan 2 lawan 2.....	49
Gambar 1.20	Permainan berkelompok 3 lawan 3	50
Gambar 1.21	Permainan berkelompok 5 lawan 5	50
Gambar 1.22	Ilustrasi aktivitas pembelajaran pembelajaran pola pertahanan daerah (<i>zone defence</i>) melalui permainan 3 lawan 2.....	52

Gambar 1.23	Ilustrasi aktivitas pembelajaran pembelajaran pola pertahanan daerah (<i>zone defence</i>) 1-2-2 melalui permainan 5 lawan 5.....	53
Gambar 1.24	Ilustrasi permainan basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan pembatasan wilayah permainan....	57
Gambar 2.1	Permainan Pemanasan Bola Berantai.....	74
Gambar 2.2	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui lempar tangkap bola.....	76
Gambar 2.3	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan " <i>adu smash</i> "	76
Gambar 2.4	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui <i>passing</i> atas dan <i>smash</i>	77
Gambar 2.5	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui <i>passing</i> dan <i>smash</i>	78
Gambar 2.6	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan yang dimodifikasi.	79
Gambar 2.7	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis	80
Gambar 2.8	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis dan menghindari <i>blocking</i>	80
Gambar 2.9	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 3-1-2 permainan bola voli.....	85
Gambar 2.10	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 2-2-2 permainan bola voli.....	86
Gambar 2.11	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 1-3-2 permainan bola voli.....	87
Gambar 2.12	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan lempar tangkap	88
Gambar 2.13	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan lempar tangkap dan <i>smash</i>	88
Gambar 2.14	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan tanpa bendungan.....	89
Gambar 2.15	Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan pola <i>passing</i> bawah <i>passing</i> atas - <i>smash</i>	90
Gambar 3.1	Pemanasan Permainan Tembak <i>cone</i>	110
Gambar 3.2	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan <i>hit and run</i>	112

Gambar 3.3	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan <i>taking extra bases</i>	113
Gambar 3.4	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan <i>stealing bases</i>	114
Gambar 3.5	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan <i>sacrifice fly</i>	114
Gambar 3.6	Aktivitas pembelajaran pola penyerangan pukulan <i>bunt</i>	115
Gambar 3.7	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan mematikan paksa (<i>force out</i>)	119
Gambar 3.8	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menguasai pelari (<i>run down</i>)	120
Gambar 3.9	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga pukulan menahan (<i>bunt</i>).	121
Gambar 3.10	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga bola lambung.....	122
Gambar 3.11	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga pencuri <i>base (steal)</i>	123
Gambar 3.12	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan mematikan dua pelari (<i>double play</i>).....	124
Gambar 3.13	Aktivitas pembelajaran bermain softball dengan permainan “LEMTARI”	124
Gambar 3.14	Aktivitas pembelajaran bermain softball melalui permainan.	125
Gambar 4.1	Pemanasan Permainan “bintang emas”	138
Gambar 4.2	Komponen gerak lompat tinggi.....	139
Gambar 4.3	Aktivitas pembelajaran bermain melompat dan berputar	140
Gambar 4.4	Aktivitas pembelajaran bermain melompat, menolak dan mendarat	141
Gambar 4.5	Aktivitas pembelajaran awalan 1 langkah gaya guling perut (<i>straddle</i>)	141
Gambar 4.6	Aktivitas pembelajaran awalan berjalan 3 langkah gaya guling perut (<i>straddle</i>)	142
Gambar 4.7	Aktivitas pembelajaran awalan berlari 5-7 langkah gaya guling perut (<i>straddle</i>)	142
Gambar 4.8	Aktivitas pembelajaran gerak keseluruhan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>).....	143
Gambar 4.9	Aktivitas pembelajaran bermain melompat dan maju	147
Gambar 4.10	Aktivitas pembelajaran melompati kardus dan mistar.....	147
Gambar 4.11	Aktivitas pembelajaran awalan satu langkah gaya <i>scots</i>	148
Gambar 4.12	Aktivitas pembelajaran awalan 3 langkah jalan gaya <i>scots</i> ...	148

Gambar 4.13	Aktivitas pembelajaran awalan 7 langkah berlari gaya scots.....	149
Gambar 4.14	Aktivitas pembelajaran gerak keseluruhan lompat tinggi gaya scots.....	149
Gambar 5.1	Pemanasan Permainan “dorong cone”.....	161
Gambar 5.2	Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan tendangan jejak	163
Gambar 5.3	Aktivitas pembelajaran pukulan melingkar dan tendangan T	164
Gambar 5.4	Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan sapuan bawah ...	164
Gambar 5.5	Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan tendangan belakang.....	164
Gambar 5.6	Aktivitas pembelajaran pola langkah S dan tendangan jejak	165
Gambar 5.7	Aktivitas pembelajaran pola langkah segitiga dan tendangan belakang.....	166
Gambar 5.8	Aktivitas pembelajaran pola langkah U dan sapuan bawah..	166
Gambar 5.9	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan aktif.....	171
Gambar 5.10	Aktivitas pembelajaran pola pertahanan pasif	171
Gambar 6.1	Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan keseimbangan satu kaki dan guling depan.....	184
Gambar 6.2	Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan dan guling lenting.....	185
Gambar 6.3	Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan guling belakang dan meroda.	185
Gambar 6.4	Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak meroda dan guling lenting.	186
Gambar 6.5	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak keseimbangan, guling depan dan meroda.....	189
Gambar 6.6	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak guling belakang, meroda dan guling lenting	190
Gambar 6.7	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak meroda, guling depan dan guling lenting	190
Gambar 7.1	Aktivitas menemukan dan mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan).....	203
Gambar 8.1	Rangkaian koordinasi gerak renang gaya punggung.....	226
Gambar 8.2	Posisi badan renang gaya punggung.	227
Gambar 8.3	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki di tepi kolam.	227



Gambar 8.4	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan meluncur dari tepi kolam.	228
Gambar 8.5	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan bantuan teman.	228
Gambar 8.6	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan menggunakan pelampung.	229
Gambar 8.7	Tahapan gerakan lengan renang gaya punggung.	232
Gambar 8.8	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan di darat.	233
Gambar 8.9	Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dibantu teman.	233
Gambar 8.10	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan awalan meluncur.	234
Gambar 8.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung.	234
Gambar 8.12	Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak pengambilan napas dengan bantuan teman.	237
Gambar 8.13	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pengambilan napas dengan kaki diam.	238
Gambar 8.14	Aktivitas melakukan pengambilan napas pada saat tahap istirahat.	238
Gambar 8.15	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak koordinasi renang gaya punggung.	239
Gambar 9.1	Naik Turun Bangku atau Tangga	251
Gambar 9.2	Aktivitas Daya Tahan Otot	252
Gambar 9.3	<i>Squat</i>	253
Gambar 9.4	<i>Push Up</i>	254
Gambar 9.5	<i>Pull Up</i>	254
Gambar 9.6	<i>Sit Up</i>	255
Gambar 9.7	<i>Back up</i>	255
Gambar 9.8	Latihan Kecepatan	262
Gambar 9.9	Latihan Kelincahan	263
Gambar 9.10	Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis	264
Gambar 9.11	Latihan Koordinasi mata-tangan	265

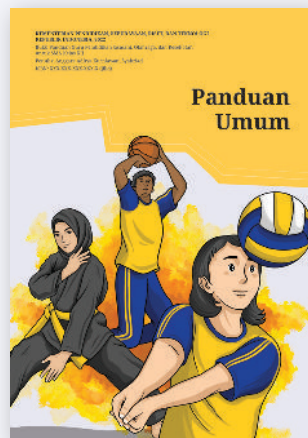
Daftar Tabel

Tabel. 1	Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase E dan F.....	8
Tabel. 3	Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya	15
Tabel. 4	Fase F (Umumnya Kelas XII) Mata Pelajaran PJOK	17
Tabel. 5	Contoh Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP).....	18
Tabel. 6	Fitur-Fitur yang terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA/MA Kelas XII	23
Tabel. 1.1	Pembagian Kelompok Permainan Pola Penyerangan Bola Basket	58
Tabel. 2.2	Pembagian Kelompok Permainan Pola Penyerangan 4 lawan 4 Bola Voli.....	81
Tabel. 3.2	Pembagian Kelompok Praktik Aktivitas Gerak Berirama	212
Tabel. 4.1	Contoh Rekapitulasi Penilaian PJOK.....	300
Tabel. 4.2	Pelaporan Penilaian Akhir PJOK.....	300

Petunjuk Penggunaan Buku

Panduan Umum

berisi tentang Profil Pelajar Pancasila, Capaian Pembelajaran dan berbagai hal yang perlu dipahami sebelum guru merencanakan dan melaksanakan pembelajaran PJOK Kelas XII



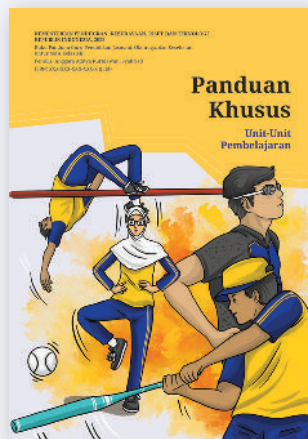
Kata Kunci

Adalah kata yang menjadi fokus utama unit pembelajaran.



Panduan Khusus

Panduan khusus berisi unit-unit pembelajaran yang berupa bentuk pelaksanaan pembelajaran dari awal hingga akhir untuk masing-masing unit.



Pertanyaan Pematik

Pertanyaan Pematik merupakan contoh kalimat tanya yang digunakan untuk mengaktifkan pikiran peserta didik dalam apersepsi

Refleksi

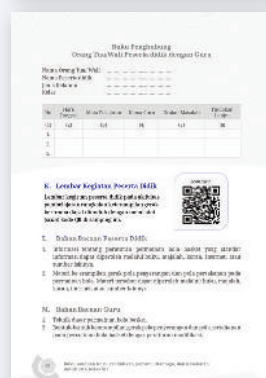
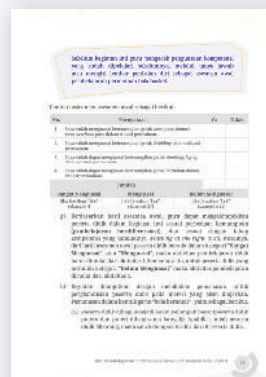
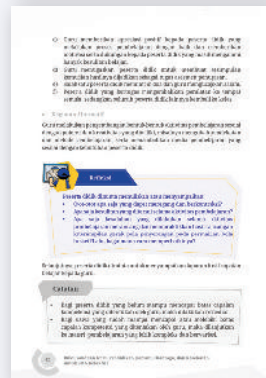
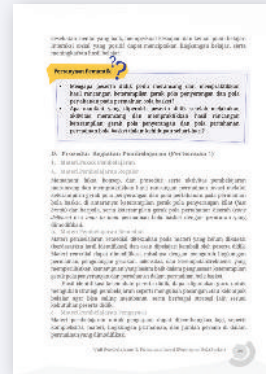
Refleksi merupakan aktivitas aktivitas untuk melihat kembali dan penguatan pembelajaran di setiap akhir kegiatan.

Asesmen

Asesmen awal pada setiap materi baru.

Kode QR

Kode QR, yang dapat di pindai menggunakan ponsel pintar untuk melihat dokumen lampiran.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022**

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Panduan Umum



Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian I Panduan Umum, guru diharapkan mampu menerapkan tujuan pembelajaran PJOK sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik mata pelajaran PJOK, alur capaian pembelajaran per tahun/visual, strategi umum pembelajaran dalam mencapai capaian pembelajaran, keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fasenya, strategi pembelajaran PJOK, asumsi yang digunakan penulis, dan fitur-fitur dalam buku panduan guru PJOK Kelas XII.

A. Pendahuluan

Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2019-2024 pemerintah Republik Indonesia. Tantangan global abad 21 yang memiliki dinamika perubahan yang sangat cepat dan tidak memiliki dinding penyekat yang membatasi antar negara dalam dunia maya, maka diperlukan penyiapan generasi muda yang memiliki daya saing dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Kondisi layanan pendidikan yang nyaman, menyenangkan, menantang, bermakna dan berpihak pada peserta didik memudahkan dalam meningkatkan kemampuan berpikir tingkat tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), dan kemampuan tuntutan abad 21 yang dikenal dengan istilah 4C's yaitu berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolaboratif (*collaborative*), dan keterampilan berkomunikasi (*communication skills*). Penguasaan kemampuan tersebut disebut sebagai kecakapan umum (*general capabilities*). Selain itu, kemampuan literasi, numerasi, dan penguasaan pengetahuan serta keterampilan pada setiap mata pelajaran dapat terfasilitasi dengan baik.

Tantangan yang nyata hadir pada saat ini adalah kemajuan dan kemudahan teknologi yang hadir di tengah-tengah kehidupan masyarakat termasuk para remaja usia sekolah. Kehadirannya mampu memberikan kemudahan dalam pemenuhan kebutuhan, dan memiliki dampak pada penurunan aktivitas fisik, sehingga memunculkan potensi penyakit degeneratif akibat gaya hidup yang salah yang akan berdampak pada menurunnya produktivitas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu kesatuan utuh dalam Sistem Pendidikan Nasional. PJOK memiliki peranan dalam mengembangkan dan memastikan aktivitas jasmani peserta didik terkelola dengan baik. PJOK juga memberikan peran dalam mengembangkan nilai-nilai dan dimensi Profil Pelajar Pancasila serta mendorong pengoptimalan kemampuan abad 21 (4C's).

Untuk mencapai Penyelenggaraan pembelajaran PJOK yang diuraikan di atas dibutuhkan tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan

mampu memberdayakan, serta memiliki karakter yang berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, dan berpihak pada peserta didik. Guru PJOK dengan karakter seperti di atas, mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh, terlibat aktif dan proaktif dalam mengembangkan dan menggerakkan rekan sejawat. Selain itu, sebagai teladan dan agen transformasi pendidikan yang berpihak pada peserta didik, sesuai dengan kodrat alam dan kodrat zaman dalam mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang berkemampuan global serta menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari.

Terwujudnya penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik merupakan tanggung jawab semua pihak yang berkepentingan. Oleh karena itu, hadirnya buku panduan guru PJOK untuk SMA Kelas XII ini dapat menjadi bagian pemberi sumbangsih dalam memperbanyak berbagai sumber informasi.

Buku panduan ini memiliki tiga bagian utama. Bagian pertama berisi panduan umum yang terdiri dari: latar belakang penyusunan buku, Profil Pelajar Pancasila dan penerapannya dalam mata pelajaran PJOK, karakteristik mata pelajaran PJOK dan karakteristik peserta didik Fase F di jenjang SMA, capaian pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran, informasi strategi pembelajaran PJOK serta informasi mengenai fitur-fitur yang disediakan dalam buku panduan guru.

Bagian kedua adalah unit-unit pembelajaran yang berisi rangkaian aktivitas perencanaan, pelaksanaan dan penilaian serta refleksi pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran sebagai upaya mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan elemen dan alur tujuan pembelajaran yang telah dipetakan. Selain itu, terdapat contoh lembar kerja peserta didik (*student work sheet*) yang dapat diunduh dengan memindai kode QR. Bagian ketiga berisi penutup, simpulan dan tindak lanjut penggunaan buku panduan guru.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK untuk SMA Kelas XII

Buku ini merupakan buku panduan guru untuk memberikan referensi pengelolaan pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi pembelajaran yang berpihak pada peserta didik sesuai dengan perkembangan peserta didik kelas XII SMA. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah bahwa buku panduan guru PJOK untuk SMA kelas XII ini sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum.

Buku panduan guru PJOK untuk SMA kelas XII ini disusun sebagai salah satu alternatif rujukan pengelolaan pembelajaran, sehingga tidak bersifat

sebagai rujukan tunggal. Guru PJOK dapat mengembangkan penggunaan buku ini dengan menambah referensi dari berbagai sumber cetak maupun digital yang relevan.

2. Profil Pelajar Pancasila

“Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang kompeten, berkarakter, dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.”

Penggunaan istilah “Pelajar” atau *learner* dalam penamaan ini sebagai representasi seluruh individu yang belajar. Istilah tersebut tidak membatasi individu yang belajar hanya pada sistem pendidikan yang teroganisir, namun sebagai individu pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) sebagai salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila. Tujuannya peserta didik diharapkan menjadi pembelajar sepanjang hayat meskipun sudah menyelesaikan sekolahnya.

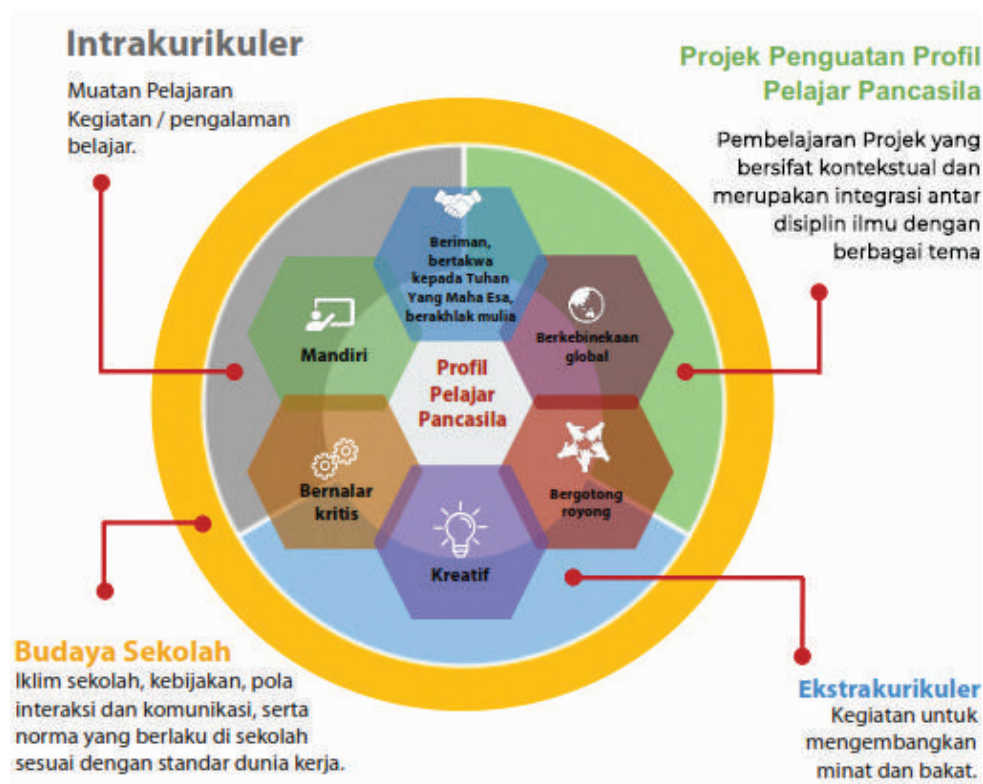
Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar dalam aktivitas sehari-hari, sebagai perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila sebagai dasar dan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, Profil Pelajar Pancasila menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila merupakan tujuan dan misi yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban atas pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban atas pertanyaan tersebut merupakan rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bernalar Kritis, 4) kreatif, 5) bergotong-royong, dan 6) berkebinekaan global. Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” bertujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap perilaku sehari-hari individu pelajar Indonesia.

Penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian setiap pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, Program lintas disiplin ilmu, dan ekstrakurikuler.



Gambar 1. Penerapan Profil Pelajar Pancasila di Sekolah

(Sumber: Panduan Pengembangan PS, Kemdikbudristek 2021 : 5)

Mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian profil pelajar pancasila, secara pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*). Upaya pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran intrakurikuler, diwujudkan dalam indikator alur perkembangan dalam profil pelajar pancasila menjadi indikator asesmen, sehingga upaya pencapaian dan penerapan profil pelajar pancasila dapat terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami ketika kita merencanakan pembelajaran yang dapat mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, maka perlu mempertimbangkan kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi profil pelajar pancasila tersebut.

Tidak ada keharusan dalam pembelajaran intrakurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila. Hal yang perlu dilakukan oleh guru adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Tujuannya beban pembelajaran dapat disesuaikan dengan kapasitas guru, peserta didik dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung memiliki peranan yang lebih kuat untuk mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Sedangkan pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya selain mandiri dan gotong royong dapat dilakukan melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub-elemen profil pelajar pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut.

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat.
3. Mengembangkan pola gerak dasar (*fundamental movement pattern*) dan keterampilan gerak (*motor skills*) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).
5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi keriang, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri.

6. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

Keterangan:

Indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, dapat dipelajari dalam dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

“Guru dapat memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk disampaikan dalam pembelajaran, sehingga tidak harus memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen”.

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase E dan F berdasarkan naskah akademik Profil Pelajar Pancasila, terlihat seperti pada Tabel 1.1 berikut ini.

Tabel.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase E dan F

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Sub-elemen	Indikator Alur Perkembangan di Akhir Fase E dan F (Jenjang SMA/MA usia 16-18 tahun)
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya.

Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran digunakannya, serta menetapkan tujuan pengembangan diri secara spesifik dan merancang strategi yang sesuai untuk menghadapi tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.
Mengembangkan disiplin diri	Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.
Percaya diri, resiliensi, dan adaptif	Menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalannya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ditemui.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Aktif menyimak untuk memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.
Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain, memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.
Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama.

Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik.
Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan.
Elemen Berbagi	
	Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia).

Indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti pada Tabel 1.2 berikut ini.

Tabel. 2 Indikator Alur Perkembangan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub- Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
2.	Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.	Indikator pengetahuan gerak peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub- Elemen
3.	Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) secara sederhana serta penggunaan instrument pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	Indikator dimensi mandiri, elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, sub elemen mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi. Menyusun asesmen realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas-aktivitas yang dilakukannya.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub- elemen regulasi emosi Memahami dan mem-prediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah pengelolaan emosi dalam berinteraksi dengan orang lain pada saat pembelajaran. Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial. Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta mengambil tindakan yang selaras untuk mencapai tujuan bersama.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan pendidikan melalui, menggunakan dan menghasilkan aktivitas jasmani yang berdampak terhadap peningkatan jasmani, mental, intelektual dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani menempatkan dan memperlakukan peserta didik sebagai individu yang memiliki kesatuan jiwa dan raga yang saling mempengaruhi.

Aktivitas jasmani digunakan sebagai media untuk mencapai tujuan Pendidikan sebagaimana tercantum dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013). Proses pendidikan jasmani didesain untuk

mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan memelihara kesehatan diikuti dengan pengembangan pemahaman (*understanding*) atau pengetahuan perilaku hidup aktif dan sportivitas.

Aktivitas jasmani atau gerak yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran merupakan pengembangan sifat alamiah dan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang terbuka, sehingga berbagai perubahan yang terjadi di masyarakat, seperti perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum akan berdampak terhadap kualitas program pendidikan jasmani.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa PJOK tidak hanya berkaitan dengan pembentukan fisik, tetapi sebagai bagian tak terpisahkan dari pendidikan untuk membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapan pembelajaran PJOK berlandaskan pada suasana kependidikan, dan berpedoman pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal tersebut berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila Karakteristik penyelenggaraan mata pelajaran PJOK sebagai sebuah bidang kajian antara lain sebagai berikut.

- a. Membentuk Profil Pelajar Pancasila yang didasari nilai-nilai luhur bangsa.
- b. Membentuk setiap individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
- c. Proses pembelajaran merancang dan menerapkan hasil rancangan untuk mengembangkan kompetensi pemahaman (*understanding*) dan pengambilan keputusan.
- d. Proses merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dalam pembelajaran untuk mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) yaitu kreativitas, bernalar kritis, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
- e. Proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan penyesuaian diri terhadap perubahan kondisi dan situasi lingkungan.
- f. Elemen-elemen PJOK untuk memperoleh capaian pembelajaran sebagaimana dalam Tabel 1.3.

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut.

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting gaya hidup aktif sepanjang hayat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal melalui aktivitas jasmani.

- b. Mengembangkan keterampilan dalam mengelola diri sebagai upaya mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta menerapkan pola hidup sehat.
- c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang berlandaskan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
- d. Membangun fondasi karakter moral yang kuat seperti tanggung jawab, percaya diri, sportif, disiplin, jujur, kerjasama, demokratis, pengendalian diri dan kepemimpinan dalam beraktivitas jasmani.
- e. Menciptakan suasana yang menantang, rekreatif, dan mengekspresikan diri dalam interaksi sosial.
- f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif, serta meningkatkan dan memelihara kebugaran dan kesehatan pribadi sepanjang hayat.
- g. Mengembangkan seluruh dimensi Profil Pelajar Pancasila melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK SMA/MA Kelas XII berdasarkan alternatif materi /aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut.

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan

- a) Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*) melalui permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - (1) Permainan bola basket
 - (2) Permainan sepak bola
 - (3) Permainan bola tangan
- b) Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*) melalui permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - (1) Permainan bola voli
 - (2) Permainan bulu tangkis
 - (3) Permainan tenis meja
- c) Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*) melalui permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - (1) Permainan rounders
 - (2) Permainan bisbol
 - (3) Permainan softball

d) **Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (**) melalui rangkaian gerak sederhana.**

- (1) Pencak silat
- (2) Karate
- (3) Taekwondo

e) **Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*) melalui perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.**

- (1) Jalan cepat
- (2) Lari jarak menengah
- (3) Lompat tinggi
- (4) Lempar cakram

2) Aktivitas Hasil Rancangan Keterampilan Gerak Dominan Senam

Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam.

3) Aktivitas Hasil Rancangan Keterampilan Gerak Berirama

Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Hasil Rancangan Keterampilan Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) *)**

- a) **Mempraktikkan rancangan keterampilan gerak renang gaya punggung dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter.**
- b) **Mempraktikkan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.**

b. Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan

a) **Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*):**

- (1) Permainan bola basket
- (2) Permainan sepak bola
- (3) Permainan bola tangan

b) **Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*):**

- (1) Permainan bola voli
- (2) Permainan bulu tangkis
- (3) Permainan tenis meja

c) Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*):

- (1) Permainan rounders
- (2) Permainan bisbol
- (3) Permainan softball

d) Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (**):

- (1) Pencak silat
- (2) Karate
- (3) Taekwondo

e) Merancang keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*):

- (1) Jalan cepat: menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m)
- (2) Lari jarak menengah: menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).
- (3) Lompat tinggi
- (4) Lempar cakram

2) Aktivitas Hasil Rancangan Keterampilan Gerak Dominan Senam

Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam.

3) Aktivitas Keterampilan Gerak Berirama

Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Hasil Rancangan Keterampilan Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) ***)

Merancang keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

1) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan keterampilan.

- a) Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.
- b) Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikan-nya melalui media yang sesuai.

2) Memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat

Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

1) Dimensi Mandiri

- Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, mengembangkan refleksi diri.
- Elemen regulasi diri: regulasi emosi, penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri, inisiatif dan bekerja mandiri, disiplin diri, percaya diri, resilien dan adaptif.

2) Dimensi Gotong Royong

- Elemen kolaborasi: kerja sama, komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, dan koordinasi sosial
- Elemen kepedulian: tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial
- Elemen berbagi

Tabel. 3 Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya

No.	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar (Fundamental Movement Pattern), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak (Motor Skills) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi konsep, prinsip, prosedur, taktik dan strategi gerak sebagai landasan dalam melakukan keterampilan, kinerja, serta budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar (Fundamental Movement Pattern), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak (Motor Skills) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan gerak serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan dan Keterampilan, dan b) Pola Perilaku Hidup Sehat
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Tanggung Jawab Personal dan Sosial, serta b) Nilai-nilai Keragaman, Tantangan, Ekspresi Diri, dan Interaksi Sosial

6. Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA Kelas XII

Penerapan elemen dan sub- elemen capaian pembelajaran dengan standar dan isi capaian pembelajaran PJOK untuk SMA/MA dapat dipadukan dengan muatan lokal dan karakteristik daerah masing-masing sekolah.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Alokasi waktu mata pelajaran PJOK di SMA/MA sebanyak tiga jam pelajaran setiap minggu secara fleksibel dapat digunakan oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan kecukupan, ketercakupan, keluasan, dan kedalaman kompetensi yang akan dicapai.

Materi-materi ajar PJOK di SMA/MA kelas XII dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase F (umumnya kelas XI dan XII).

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan yang disesuaikan kondisi sarana dan prasarana (Permainan dan Atletik) dan kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran. Sebagai contoh pada materi permainan invasi sekolah dapat memilih bola basket saja atau dapat juga memilih sepak bola dan bola tangan. Pada sub-elemen aktivitas air bersifat pilihan untuk dilaksanakan atau tidak sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana di lingkungan sekolah.

Pada sub elemen tertentu, guru melaksanakan pembelajaran (aktivitas beladiri, aktivitas atletik, senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena materi ajar tersebut tidak membutuhkan sarana dan prasarana khusus dan mudah untuk dimodifikasi, sehingga setiap sekolah mampu memenuhinya. Penetapan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu dengan alokasi waktu tiga jam pembelajaran (@ 45 menit) per minggu.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang mempunyai motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai dan mengambil tanggung jawab dalam keterlibatan melakukan aktivitas jasmani secara reguler.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SMA/MA kelas XII (Fase F), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak (*motor skills*) dilandasi dengan pengetahuan yang benar, program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat,

serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) merupakan hal yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar (fase).

Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII)

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak (*motor skills*) dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tabel. 4 Fase F (Umumnya Kelas XII) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan gerak (<i>motor skills</i>) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak (<i>motor skills</i>) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) sesuai ragam pola yang ada, serta penggunaan instrumen pengukurannya untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat mempengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Komponen yang ditetapkan oleh pemerintah pada pembelajaran kurikulum merdeka, berupa kerangka dasar kurikulum yang terdiri atas Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu memahami isi CP lalu menurunkannya untuk menemukan ide-ide tentang hal-hal yang akan dipelajari peserta didik dalam satu fase. Ide-ide tersebut dirumuskan menjadi tujuan-tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran dirancang untuk lebih operasional dan kongret dalam pembelajaran. Tujuan-tujuan pembelajaran tersebut kemudian disusun dan diurutkan menjadi alur tujuan pembelajaran secara logis dan sistematis sesuai urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur tujuan merupakan urutan tujuan pembelajaran yang akan diajarkan dalam satu tahun pembelajaran berdasarkan berbagai pertimbangan di setiap satuan pendidikan. Berikut ini contoh penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran:

Tabel. 5 Contoh Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Elemen CP	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Elemen Keterampilan Gerak (E1)	- Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan invasi (*) - Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan net (*) - Dst.	- Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan invasi (*) - Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*)
Elemen Pengetahuan Gerak (E2)	- Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan invasi (*) - Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan invasi (*) - Dst.	Dst. Urutan ATP boleh diubah sesuai kebutuhan dan karakteristik sekolah Contoh ATP dapat diunduh melalui <i>qr code</i> dibawah ini. Scan disini 

Proses penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dilakukan dengan menurunkan masing-masing Elemen CP menjadi berbagai Tujuan Pembelajaran (TP), kemudian Tujuan Pembelajaran (TP) ini diurutkan secara sistematis selama satu tahun pembelajaran dalam bentuk Alur Tujuan Pembelajaran (ATP). Dalam contoh di atas Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) disusun dengan mengurutkan TP elemen pengetahuan gerak dilanjutkan TP elemen keterampilan gerak. Sedangkan elemen pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak ada di dalam setiap aktivitas pembelajaran.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran yang telah disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase, kemudian dirinci secara operasional ke dalam bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran.

Perumusan tujuan menurut Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kemdikbudristek (2022) penulisan tujuan pembelajaran memuat 2 komponen utama yaitu:

1. **Kompetensi:** kemampuan atau keterampilan yang perlu ditunjukkan peserta didik. Dalam menentukan kompetensi guru dapat menganalisis dari CP dengan pertanyaan panduan: apa kemampuan yang perlu ditunjukkan secara konkret? Apa tahap berfikir yang perlu ditunjukkan?
2. **Lingkup Materi:** konten dan konsep utama yang perlu dipahami pada akhir unit pembelajaran. Pertanyaan panduan yang dapat digunakan antara lain: apa saja konsep besar yang perlu dipelajari dari pernyataan CP? Apakah lingkungan sekitar secara kontekstual dapat digunakan untuk mempelajari CP?

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase adalah capaian pembelajaran. Hal ini merupakan gambaran dari hasil akhir yang ingin dituju dalam sebuah fase, melalui proses pembelajaran sesuai dengan alur tujuan pembelajaran dalam masing-masing elemen. Tujuan pembelajaran merupakan pencapaian pengembangan kompetensi peserta didik yang secara sadar direncanakan dan diciptakan sedemikian rupa melalui perubahan perilaku dengan alat ukur yang jelas.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. PJOK menjadi ruang apresiasi terhadap seni aktivitas jasmani dan pengekspresian naluri gerak manusia.

Mata pelajaran PJOK diberikan di sekolah hakikatnya adalah untuk membentuk “insan terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”.

Sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) dari *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) mendeskripsikan “insan terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- a. mendemonstrasikan keterampilan gerak dan pola gerak yang diperlukan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas fisik;
- b. mendemonstrasikan pemahaman konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik dalam menerapkan aktivitas pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
- c. berpartisipasi aktif dan reguler dalam berbagai aktivitas fisik;
- d. memelihara dan mencapai peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan,
- e. menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa menghargai diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas fisik dan
- f. menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, tantangan, kesenangan ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Mata pelajaran PJOK tentu perlu diselaraskan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut.

- a. Pembelajaran berpusat pada peserta didik, yaitu memberikan pilihan-pilihan materi yang akan dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
- b. Pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, lingkungan, dan sumber/media lainnya).
- c. Pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat mencari sumber belajar dari siapa saja dan dari mana saja misalnya internet). Pembelajaran aktif-mencari (peserta didik aktif mencari dalam mempelajari materi dan diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains). Pembelajaran kelompok (berbasis tim). Pembelajaran berbasis multimedia. Pembelajaran berbasis pelanggan (*users*) melalui pengembangan potensi khusus setiap peserta didik. Pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*). Strategi pembelajaran dalam PJOK antara lain sebagai berikut.

a. **Pengajaran Langsung (*Direct Teaching*)**

Pengajaran langsung yaitu guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan tentang apa yang harus dilakukan peserta didik; kemudian peserta didik melakukannya; dan guru mengontrol proses pembelajaran. Seluruh kelas memiliki tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Strategi ini memiliki kemiripan dengan gaya komando.

b. **Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)**

Pengajaran berpangkalan berupa penataan lingkungan dua atau lebih tugas yang berlangsung dalam satu tempat secara bersamaan. Setiap tugas harus dilakukan dalam pangkalan berbeda dengan pangkalan yang lain. Peserta didik berpindah dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Strategi ini memiliki kemiripan dengan mengajar gaya latihan (*practice style*).

c. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran dengan memberikan peran kepada peserta didik untuk memimpin aktivitas bersama kelompoknya dan saling memberikan umpan balik. Strategi ini memiliki kemiripan dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal ini peserta didik saling memberikan umpan balik kepada teman. Perbedaan dalam pengajaran sesama teman, terdapat peserta didik yang diberikan peran sebagai pengajar berhadapan dengan sekelompok peserta didik.

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok peserta didik secara heterogen diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran ditunjukkan dari seberapa baik kelompok mampu menyelesaikan tugasnya dan cara bekerja sama dalam kelompok.

e. Strategi Pembelajaran Mandiri (*Self-instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran mandiri merupakan pembelajaran dengan peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai sumber informasi. Strategi pembelajaran mandiri peserta didik menyandarkan kebutuhan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang sebelumnya telah ditetapkan.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

Strategi kognitif dirancang untuk melibatkan peserta didik aktif secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah (*problem base learning*), penemuan terbimbing, dan gaya lain yang mengaktifkan fungsi kognitif peserta didik, seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning*).

g. Pengajaran *Teaching Games for Understanding*

Pengajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah strategi pembelajaran yang memfasilitasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam penguatan pemahaman permainan sebenarnya. Penyiapan kondisi lingkungan belajar yang mampu menciptakan pengalaman belajar melalui pendekatan taktik, sehingga peserta didik mampu mengembangkan keterampilan gerak yang tepat dan digunakan dalam permainan sebenarnya. Tahapan pendekatan taktis meliputi: 1) pelibatan peserta didik dalam permainan sederhana, 2) penguasaan keterampilan gerak dasar sesuai kebutuhan, 3) permainan sebenarnya, 4) pendekatan taktis untuk mendorong peserta didik memecahkan masalah taktik dalam permainan.

2. Asumsi-asumsi

a. Pengetahuan dan keterampilan guru merancang pembelajaran

Guru PJOK harus memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK dalam mengimplementasikan Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA/MA Kelas XII.

b. Keterkaitan pembelajaran dengan mata pelajaran lain

Guru PJOK dapat menemukan dan mengaitkan lingkup materi pembelajaran PJOK di SMA/MA Kelas XII dengan mata pelajaran lain, baik dalam intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran. Salah satu pendekatan yang digunakan yaitu pembelajaran berbasis proyek.

c. Ruang lingkup kesadaran lingkungan (*environmental awareness*)

Guru mampu menyadari dan mewaspadaai berbagai perubahan lingkungan kemudian mengadaptasi dan menyiapkan pembelajaran sesuai dengan kewaspadaan perubahan lingkungan.

d. Ruang lingkup keamanan digital (*digital safety*)

Keamanan dan privasi data, enkripsi, internet sehat dan beretika.

e. Ruang lingkup nutrisi dan kebugaran (*nutrition and wellness*)

Sehat secara jasmani, rohani, sosial, emosional dan pola hidup sehat sepanjang hayat.

f. Ruang lingkup literasi finansial

Keterampilan mengidentifikasi informasi, menganalisis informasi dan situasi finansial, mengevaluasi isu-isu finansial, dan menerapkan pemahaman finansial dalam berbagai konteks.

g. Kondisi peserta didik dan kelas

Guru perlu menganalisis dan mengatur pengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Pengelompokan yang tepat akan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain sesuai jenjang kemampuan dan keterampilannya.

h. Rata-rata jumlah peserta didik dalam kelas

Secara umum jumlah peserta didik dalam satu kelas sebanyak 36 orang membutuhkan satu guru yang berperan sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran untuk memberikan kesempatan yang sama. Kesempatan antara lain dalam hal pemanfaatan alat, bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, membangun komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

i. Sarana dan prasarana yang diperlukan

Guru merencanakan pemanfaatan dan perawatan peralatan dan ruang secara efisien. Kebutuhan dan pemanfaatan peralatan harus dipersiapkan dengan baik dan melibatkan peserta didik untuk membiasakan ikut bertanggung jawab terhadap peralatan pembelajaran.

Idealnya aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Namun, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana

dan prasarana yang sesuai, maka kreativitas guru sangat diperlukan, dalam membuat modifikasi sarana dan prasarana. Selain itu, guru dapat menyesuaikan aktivitas yang sesuai dengan ketersediaan sarana.

D. Fitur-fitur Buku Panduan

Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA/MA Kelas XII ini memiliki fitur-fitur seperti terlihat pada Tabel 1.6 berikut ini.

Tabel. 6 Fitur-Fitur yang terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA/MA Kelas XII

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Panduan Guru	Rumusan tujuan disusunnya buku panduan guru PJOK untuk SMA/MA Kelas XII, yaitu sebagai contoh dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan konsep Profil Pelajar Pancasila dan peran PJOK dalam mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.
	Karakteristik Mata Pelajaran SMA/MA Kelas XII	Uraian tentang pengertian dan ciri khas mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMA/MA Kelas XII.
	Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA Kelas XII	Berisi uraian alur tujuan pembelajaran dan ruang lingkup mata pelajaran PJOK di SMA/MA Kelas XII.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SMA/MA Kelas XII fase F.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK Fase F untuk SMA/MA Kelas XII.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian tentang keterkaitan tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya memperoleh capaian pembelajaran pelajar sesuai fase F dan kelas XII.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian tentang berbagai referensi strategi pembelajaran yang sering digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Uraian tentang sudut pandang penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku panduan guru dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Berisi rumusan kompetensi yang akan dicapai atau dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran.
	Deskripsi Materi	Berisi uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dalam satu unit pembelajaran.
	Apersepsi	Berisi uraian berupa skenario yang akan dilakukan guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Berisi tahapan-tahapan yang akan dilakukan guru dalam pembelajaran yang sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/ strategi/ metode/gaya/teknik yang akan digunakan.
	Refleksi Guru	Berisi uraian tentang upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya, secara proses maupun hasil.
	Asesmen	Berisi rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan guru untuk mendapatkan data pencapaian proses dan hasil belajar peserta didik.
	Remedial	Berisi upaya yang akan dilakukan guru dalam memberikan perlakuan kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi di bawah kompetensi yang sedang diajarkan.
	Pengayaan	Berisi upaya yang akan dilakukan guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi di atas kompetensi yang sedang diajarkan.
	Interaksi dengan Orang tua	Berisi buku penghubung antara guru dengan orang tua dalam mengkomunikasikan kondisi peserta didik dalam belajar.
	Lembar Kegiatan Peserta didik	Berisi lembar aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensinya.
	Bahan Bacaan Peserta didik	Berisi bahan bacaan peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Berisi bahan bacaan guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.
	Kode QR	Berisi tautan unduh berbagai formulir yang diperlukan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA Kelas XII

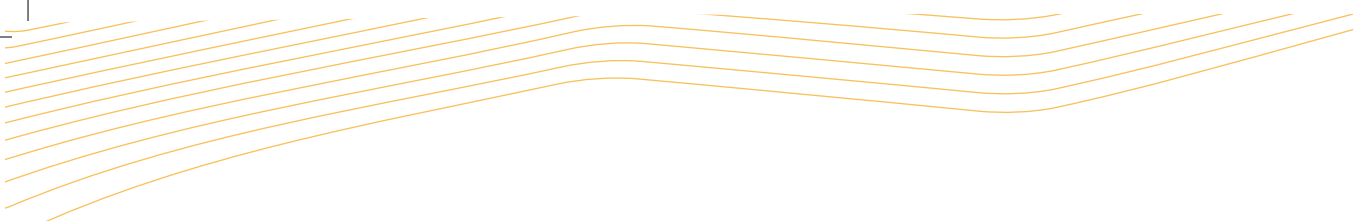
Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Panduan Khusus

Unit-Unit
Pembelajaran





Pada bagian II panduan Khusus ini, berisi tentang pembahasan per unit pembelajaran. Guru diharapkan mampu mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan keterampilan gerak, sesuai dengan materi yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran antara lain sebagai berikut.

A. Unit 1: Elemen Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

1. Unit 1 : Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)
2. Unit 2 : Permainan Net (Permainan Bola Voli)
3. Unit 3 : Permainan Lapangan (Permainan Sofbol)
4. Unit 4 : Atletik (Lompat Tinggi)
5. Unit 5 : Beladiri (Pencak Silat)
6. Unit 6 : Aktivitas Senam
7. Unit 7 : Aktivitas Gerak Berirama
8. Unit 8 : Aktivitas Permainan dan Olahraga Air

B. Unit 2: Elemen Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

1. Unit 9 : Aktivitas Kebugaran untuk Keterampilan
 2. Unit 10 : Pengembangan Pola Hidup Sehat (PMS)
- 

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran

1



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak dan Nilai-nilai Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.

Permainan Invasi berupa: bola basket, sepak bola, bola tangan dan permainan lainnya. (pilih salah satu atau lebih bentuk permainan sesuai dengan kondisi dan sarana prasarana yang dimiliki sekolah).

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi
Subpokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang startegi dan taktik keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket.
2. mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket, melalui pendekatan teori dan praktik.

Aktivitas pembelajaran dilakukan untuk menstimulasi kemampuan pengelolaan emosinya dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan terdiri dari pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Alternatif pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola basket, dapat dilakukan dengan memodifikasi peralatan seperti bola, peraturan, dan lingkungan. Bola yang digunakan dapat disesuaikan dengan kekuatan peserta didik, contohnya ukuran bola diganti menjadi ukuran yang lebih kecil dan lebih ringan. Guru juga dapat menggunakan pendekatan lain guna memudahkan proses belajar peserta didik.

Asesmen terdiri dari asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola basket, dapat memudahkan peserta didik untuk melakukan permainan tersebut dengan lebih baik dan menyenangkan serta dapat memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kemampuan peserta didik untuk mengelola emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain, dapat digunakan untuk mengembangkan

kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Interaksi sosial yang positif dapat menciptakan lingkungan belajar, serta meningkatkan hasil belajar.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan permainan invasi melalui keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket, di antaranya: keterampilan gerak pola penyerangan kilat (*fast break*) dan berpola, serta keterampilan gerak pola pertahanan daerah (*zone defence*) dan *man to man* permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi) dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi remedial dapat dimodifikasi, misalnya dengan mengubah lingkungan permainan, pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola basket.

Hasil identifikasi kelemahan peserta didik, dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran seperti mengubah pasangan atau kelompok belajar agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan lagi, seperti kompleksitas, materi, lingkungan permainan, dan jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran, diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali perencanaan modul ajar (MA) dan buku-buku dari berbagai sumber.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola basket atau bola sejenisnya yang dapat dipantulkan.
 - b) Lapangan permainan bola basket yang aman (1/2 lapangan atau 1 lapangan penuh).
 - c) Rintangan (*cone*) atau sejenisnya (kursi dan kardus).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student worksheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), diperbolehkan untuk beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat olahraga bola basket bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan kompetensi dan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola basket.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen berupa kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran permainan bola basket.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak <i>chest pass</i> , <i>bounce pass</i> , <i>overhead pass</i> dalam situasi permainan.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak <i>dribbling</i> dalam situasi permainan.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak <i>shooting</i> , <i>lay-up</i> dalam situasi permainan.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak bertahan dalam situasi permainan.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “ Iya ” sebanyak 4		Jika Jawaban “ Iya ” sebanyak 2-3	
		Belum Menguasai	
		Jika Jawaban “ Iya ” kurang dari 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti sesuai perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), dan sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (*teaching at the right level*). Misalnya, dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**”, maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, untuk peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan untuk pengkondisian peserta didik pada materi yang akan diajarkan. Pemanasan dalam bentuk game “bola berantai”, yaitu sebagai berikut.
- (1) Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Apabila jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 6 peserta didik.

(2) Cara bermain:

- Bola dioper secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan.
 - Bola dioper secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala.
 - Bola dioper secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkanan.
 - Apabila bola tersebut jatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan *passing*, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik juga dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik mempelajari fakta, konsep, dan prosedur merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket.
- b) Peserta didik dapat membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola basket.
- c) Mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Guru membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menjawab.

Guru dapat mengembangkan keluasan dan kedalaman materi, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak penyerangan pada permainan bola basket.

(1) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan.

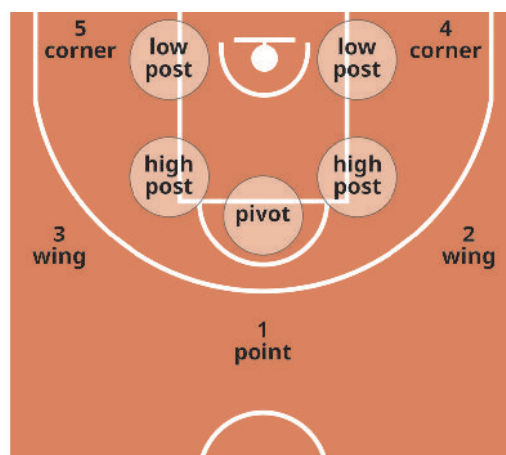
Olahraga permainan bola basket adalah olahraga beregu dengan jumlah pemain 5 inti dan 7 cadangan. Pada permainan tersebut setiap pemain bertugas

memasukkan bola ke keranjang lawan untuk memperoleh poin/angka. Waktu permainan adalah 4 x 10 menit (*FIBA*), atau 4 x 12 menit (*NBA*).

Setiap bola yang masuk ke keranjang memiliki nilai poin/angka yang berbeda. Berikut adalah nilai poin/angka pada permainan bola basket.

- Tembakan hukuman (*free throw*), bernilai 1 angka.
- Tembakan di dalam garis *3-point arc*, bernilai 2 angka.
- Tembakan di luar garis *3-point arc*, bernilai 3 angka.

Pada permainan bola basket pemain menempati posisi berdasarkan penomoran yang umum digunakan saat melakukan penyerangan. Penomorannya adalah 1, 2, 3, 4, dan 5. Setiap pemain dalam permainan bola basket menempati posisi sesuai tugasnya seperti pada gambar di bawah ini.

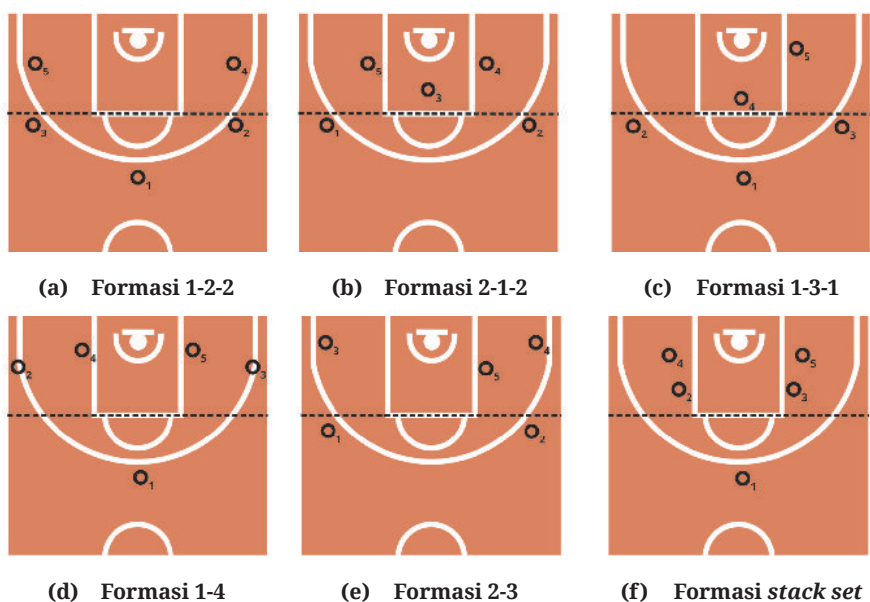


Gambar 1.1 Posisi Pemain Bola Basket

Posisi pemain dari penomoran tersebut memiliki istilah sebagai berikut.

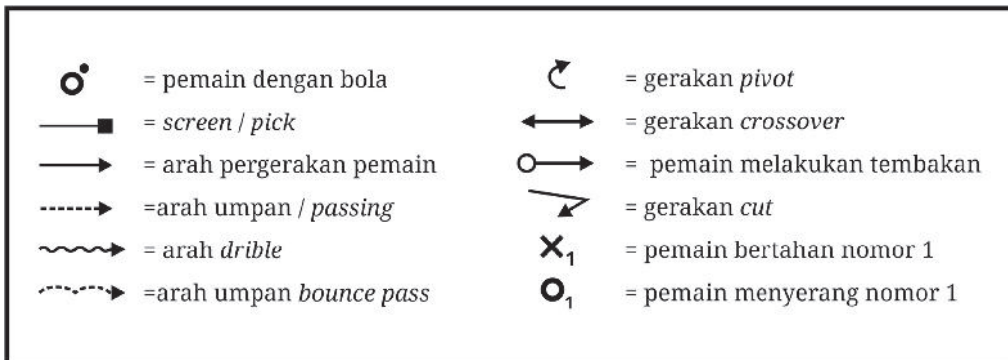
- *Point guard* atau nomor 1: memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, piawai mengatur serangan, dan mampu melihat celah pertahanan lawan untuk menciptakan peluang mencetak poin/angka.
- *Shooting guard* atau nomor 2: memiliki kemampuan melakukan tembakan 3 angka dan menggiring bola dengan baik.
- *Small forward* atau nomor 3: memiliki kemampuan melakukan tembakan di daerah samping lapangan (*wing*), dan berani menerobos melaju ke arah keranjang untuk melakukan *lay up shoot* dan *rebound*.
- *Power forward* atau nomor 4: memiliki kemampuan mencetak angka di dalam kotak atau daerah hukuman dan melakukan *rebound* dengan baik.
- *Center* atau nomor 5: biasanya ditempati oleh pemain tertinggi, piawai melakukan *rebound*, dan pemain bertahan yang tangguh di dekat keranjang.

Formasi permainan yang umum digunakan dalam permainan bola basket yaitu sebagai berikut.



Gambar 1.2 Formasi Permainan Bola Basket

Untuk memudahkan dalam membaca gambar dan ilustrasi yang terdapat pada buku ini, berikut adalah tanda-tanda yang umum dipergunakan beserta keterangannya.



Gambar 1.3 Tanda-tanda gambar pada Permainan Bola Basket

(2) Aktivitas pembelajaran membuka ruang dalam pola penyerangan.

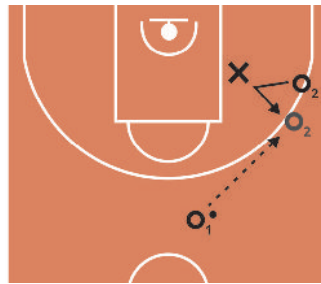
Tujuan dari aktivitas ini adalah membuka ruang saat melakukan penyerangan. Setiap pemain harus memiliki kemampuan dalam membuka ruang saat menerima bola dari umpan yang diterima.

Peserta didik dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu pemain penyerang (O) dan pemain bertahan (X). Setelah itu mereka menempati posisi sesuai ilustrasi gambar.

(a) *V-cut*

Gerakan *v-cut* adalah gerakan membuka ruang atau melepaskan diri dan menjauh dari penjagaan lawan untuk menerima bola (umpan).

- Pemain bertahan (X) menjaga pemain O2.
- Pemain O2 melakukan *v-cut* melepaskan diri dari penjagaan. Gerakan yang dilakukan adalah berlari ke arah kanan 1-3 langkah, kemudian mengubah arah berlari ke kiri untuk membebaskan diri dan menerima umpan dari pemain O1.
- Setelah pemain O2 menerima bola, maka seluruh pemain berpindah posisi untuk melakukan *v-cut*. Pemain X ke posisi O1, pemain O1 ke posisi O2, dan pemain O2 ke posisi X.

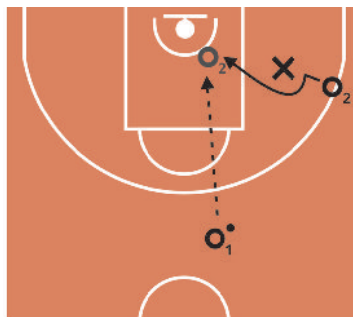


Gambar 1.4 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran *v-cut*

(b) *Front cut*

Gerakan *front cut* adalah membuka ruang untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan dan menerima umpan dengan mengecoh lawan dari arah depan lawan mendekati keranjang.

- Pemain bertahan (X) menjaga pemain O2.
- Pemain O2 melakukan *front cut* melepaskan diri dari penjagaan. Gerakan yang dilakukan adalah berlari ke arah kanan 1-3 langkah, kemudian mengubah arah berlari ke kiri memotong ke arah keranjang untuk membebaskan diri dan menerima umpan dari pemain O1.
- Setelah pemain O2 menerima bola, maka seluruh pemain berpindah posisi untuk melakukan *front cut*. Pemain X ke posisi O1, pemain O1 ke posisi O2, dan pemain O2 ke posisi X.

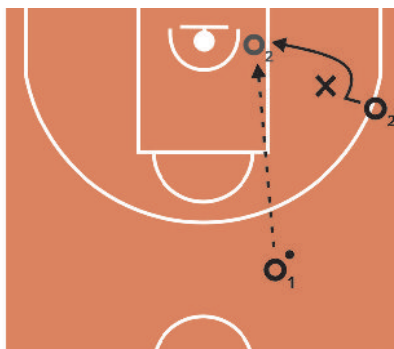


Gambar 1.5 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran *front cut*

(c) *Backdoor cut*

Gerakan *backdoor cut* adalah upaya membuka ruang untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan dan menerima umpan rekan dengan mengecoh lawan dari arah belakang lawan mendekati keranjang.

- Pemain bertahan (X) menjaga pemain O2.
- Pemain O2 melakukan *backdoor cut* melepaskan diri dari penjagaan. Gerakan yang dilakukan adalah berlari ke arah kiri 1-3 langkah, kemudian mengubah arah berlari ke kanan melalui belakang pemain bertahan (X) ke arah keranjang untuk membebaskan diri dan menerima umpan dari pemain O1.
- Setelah pemain O2 menerima bola, maka seluruh pemain berpindah posisi untuk melakukan *backdoor cut*. Pemain X ke posisi O1, pemain O1 ke posisi O2, dan pemain O2 ke posisi X.

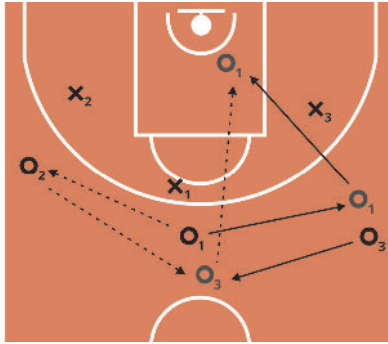


Gambar 1.6 Ilustrasi Aktivitas pembelajaran *Backdoor Cut*

(d) *Give and go*

Gerakan *give and go* adalah pergerakan membuka ruang dengan berlari ke arah berlawanan dari arah umpan yang dilakukan oleh pemain tersebut atau rekan satu tim. Prinsipnya adalah jika pemain mengumpan ke arah kanan, maka berlari membuka ruang ke arah kiri, atau sebaliknya.

- Pemain bertahan (X1,2,3) menjaga pemain (O1,2,3). Pemain O1 melakukan umpan pada pemain O2 dan melepaskan diri dari pemain bertahan X1 dengan berlari ke arah pemain O3.
- Pemain O3 berpindah ke posisi pemain O1. Saat pemain O3 menempati posisi O1, pemain O2 mengumpan ke pemain O3.
- Setelah pemain O1 melakukan front cut ke arah keranjang dan menerima umpan dari O3, maka pemain berpindah dari X1 → X2 → X3 → O1 → O2 → O3 → X1

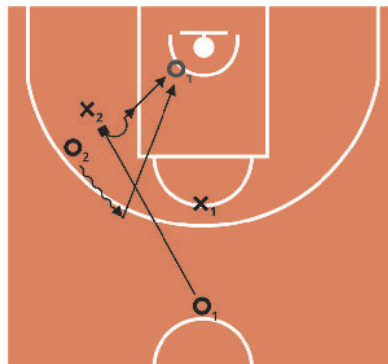


Gambar 1.7 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Give and Go

(e) Screen

Screen/picks merupakan salah satu alat paling ampuh untuk membuat ruang mencetak poin/angka. Umumnya setelah kita akan melakukan *screen/picks*, kita melakukan *roll* (berputar) ke dalam untuk mendekati keranjang.

- Pemain bertahan (X1,2) menjaga pemain (O1,2). Pemain O1 melakukan *screen* ke pemain X2.
- Pemain O2 melakukan *dribbling* ke arah kanan. Saat pemain O2 berhasil melakukannya pemain O1 melepaskan diri dengan *roll* ke dalam mengarah ke keranjang untuk mendapatkan umpan dari pemain O2.
- Setelah pemain O2 melakukan umpan kepada pemain O1 di dekat keranjang, maka pemain berpindah dari $X1 \rightarrow X2 \rightarrow O1 \rightarrow O2 \rightarrow X1$



Gambar 1.8 Ilustrasi Aktivitas pembelajaran Screen



Aktivitas 2

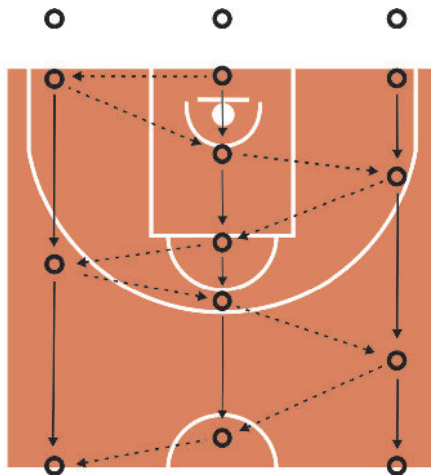
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola penyerangan kilat (*fast break*) pada permainan bola basket.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 tentang penyerangan permainan bola basket, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan kilat (*fast break*) permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

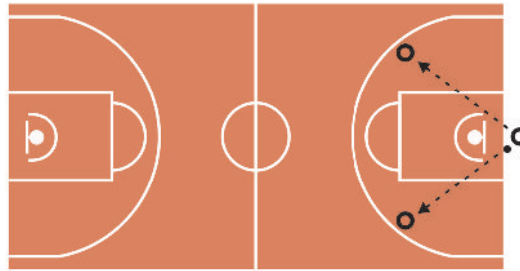
(1) **Aktivitas pembelajaran pola penyerangan kilat (*fast break*) 2 lawan 1 melalui permainan menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan/daerah penyerangan.**

- (a) Peserta didik memecahkan masalah melakukan serangan kilat dengan situasi 2 lawan 1.
- (b) Peserta didik yang berada di tengah mengumpan peserta didik yang berada di kanan/kiri secara bergantian hingga $\frac{1}{2}$ lapangan dan peserta didik yang berada di kanan/kiri selalu mengumpan kepada peserta didik yang berada di tengah.



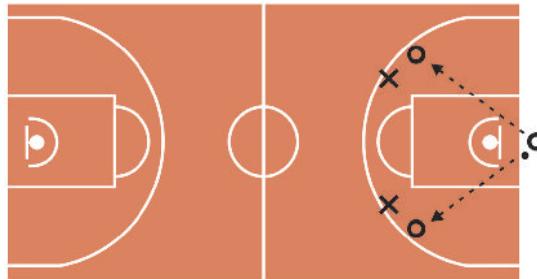
Gambar 1.9 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan kilat (*fast break*) 2 lawan 1

- (c) Setelah sampai di tengah lapangan peserta didik yang berada di kanan dan kiri menjadi tim penyerang, sedangkan peserta didik yang berada di tengah menjadi pemain bertahan. Tim penyerang melakukan penyerangan kilat untuk mencetak angka.
- (2) **Aktivitas pembelajaran pola penyerangan kilat (*fast break*) 3 lawan 2 melalui permainan menggunakan 1(satu) lapangan penuh.**
- (a) Peserta didik dalam kelompok melakukan serangan kilat dari daerah pertahanan. Bola sudah harus melewati garis tengah lapangan sebelum 8 detik dan peserta didik harus mencoba mencetak skor/ angka sebelum 24 detik.
 - (b) Masing-masing kelompok berdiskusi untuk membuat dua rancangan pola penyerangan serangan kilat (*fast break*) 3 pemain beserta gambar skema pola penyerangannya.



Gambar 1.10 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan kilat (*fast break*) 3 Orang Pemain

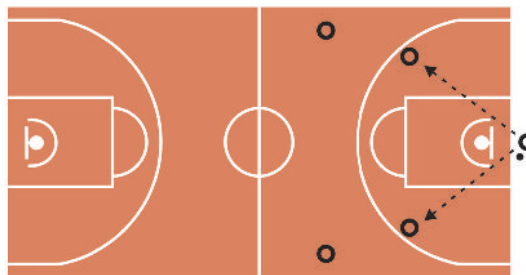
- (c) Setelah itu guru menugaskan 2 orang peserta didik dari kelompok lainnya untuk menjadi pemain bertahan. Peserta didik melakukan pertahanan secara pasif. Masing-masing penyerang mencoba melakukan 2 rancangan pola penyerangan serangan kilat (*fast break*) yang telah dibuat sebanyak 2-3 kali percobaan.



Gambar 1.11 Ilustrasi Aktivitas pembelajaran pola Penyerangan Kilat (*fast break*) 3 lawan 2

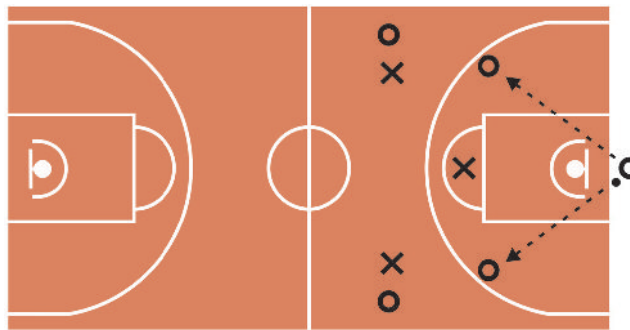
(3) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan kilat (*fast break*) 5 pemain melalui permainan menggunakan 1 (satu) lapangan penuh

- (a) Peserta didik dalam kelompok melakukan serangan kilat dari daerah pertahanan. Bola harus melewati garis tengah lapangan sebelum 8 detik dan peserta didik harus mencoba mencetak skor/angka sebelum 24 detik.
- (b) Masing-masing kelompok berdiskusi dan membuat dua rancangan pola penyerangan serangan kilat (*fast break*) 5 pemain beserta gambar skema pola penyerangannya.



Gambar 1.12 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan Kilat (*fast break*) 5 orang Pemain

- (c) Setelah itu, guru menugaskan 3 orang peserta didik dari kelompok lainnya untuk menjadi pemain bertahan. Pertahanan dilakukan secara pasif. Kelompok penyerang mencoba melakukan dua rancangan pola penyerangan serangan kilat (*fast break*) yang telah dibuatnya sebanyak 2-3 kali percobaan.



Gambar 1.13 Ilustrasi Aktivitas Pembelajaran Pola Penyerangan Kilat (*fast break*) 5 lawan 3



Aktivitas 3

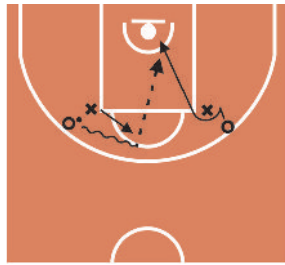
- c) Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola penyerangan berpola pada permainan bola basket.

Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 2 tentang pola penyerangan kilat (*fast break*) pada permainan bola basket, dan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan berpola pada permainan bola basket.

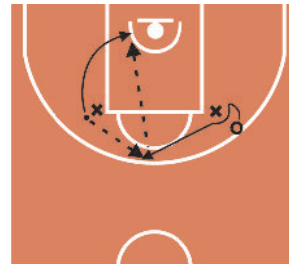
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak pola penyerangan berpola dari $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan/daerah penyerangan.

Peserta didik dalam kelompok ditugaskan untuk mempraktikkan penyerangan berpola dari $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan seperti arahan guru, baik pola 1 maupun pola 2, dan harus mencoba mencetak angka sebelum 15 detik.



(a)

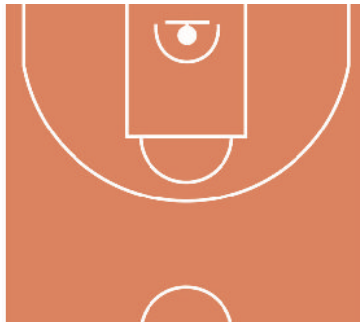


(b)

Gambar 1.14 Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola penyerangan berpola 2 lawan 2

- (2) Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan berpola dari $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan/daerah penyerangan.

Peserta didik dalam kelompok ditugaskan untuk merancang dan mempraktikkan hasil rancangan penyerangan berpola dari $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan, baik pola 1 maupun pola 2, dan harus mencoba mencetak angka sebelum 15 detik.



Gambar 1.15 Format Gambar $\frac{1}{2}$ (setengah) Lapangan

- (3) Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan berpola 5 orang pemain.

Peserta didik dalam kelompok ditugaskan untuk merancang dan mempraktikkan hasil rancangan penyerangan berpola 5 orang pemain dari $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan, baik pola 1 maupun pola 2, dan harus mencoba mencetak angka sebelum 15 detik.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan, kemudian guru memberikan pertanyaan apa manfaatnya.
- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, serta kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi selama aktivitas pembelajaran.

- c) Guru memberikan apresiasi positif kepada peserta didik yang melakukan proses pembelajaran dengan baik dan memberikan motivasi serta dukungan kepada peserta didik yang masih mengalami banyak kesulitan belajar.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru mengucapkan salam.
- f) Peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula, sedangkan seluruh peserta didik lainnya kembali ke kelas.

c. Kegiatan Alternatif

Guru melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki, misalnya mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola basket? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta untuk menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi siswa yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitung jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah “Ya”.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang dicapai dan memprediksi tantangan yang akan dihadapi.		
3.	Saya menyusun berbagai langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam aktivitas belajar.		
4.	Saya merancang strategi untuk mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam belajar secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi untuk mencapai tujuan sesuai dengan rencana.		
7.	Saya membuat tugas dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang disampaikan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan saling membantu sesuai dengan kelebihan dan kekurangan.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya berupaya memberi hal yang dianggap penting dan berharga bagi masyarakat.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika Jawaban “Iya” sebanyak 10-14		Jika Jawaban “Iya” sebanyak 7-9	
		Perlu Perbaikan	
		Jika Jawaban “Iya” kurang dari 7	

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami keterampilan gerak penyerangan, pola penyerangan kilat, dan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket.		
2.	Saya sudah dapat memahami cara merancang keterampilan gerak penyerangan, pola penyerangan kilat, dan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket.		
3.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan, pola penyerangan kilat, dan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket dengan bekerja sama dengan teman yang lain.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan, pola penyerangan kilat, dan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket dengan tepat dan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika Jawaban “Iya” terisi 4		Jika Jawaban “Iya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika Jawaban “Iya” terisi 1-2	

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*), dan pola pertahanan daerah (*zone defence*) pada permainan bola basket dengan berbagai formasi dan bentuk-bentuk permainan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi yang dimodifikasi jumlah anggota atau pasangan kelompok.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran menggunakan peraturan permainan sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar dilakukan seperti pada halaman 30.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 30.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 32.



- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*) pada permainan bola basket.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 tentang penyerangan, pola penyerangan kilat (*fast break*) dan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*), dan pola pertahanan daerah (*zone defence*) permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran pertahanan on-ball defense (menjaga lawan dengan bola).

Setiap pemain harus memahami bagaimana menjaga lawan dengan menguasai bola (*on-ball defense*), tanpa bola (*deny the ball*), jaga bantu (*help and recover*), pertahanan dari sisi lemah lawan (*weak-side help defense*), dan sebagainya.

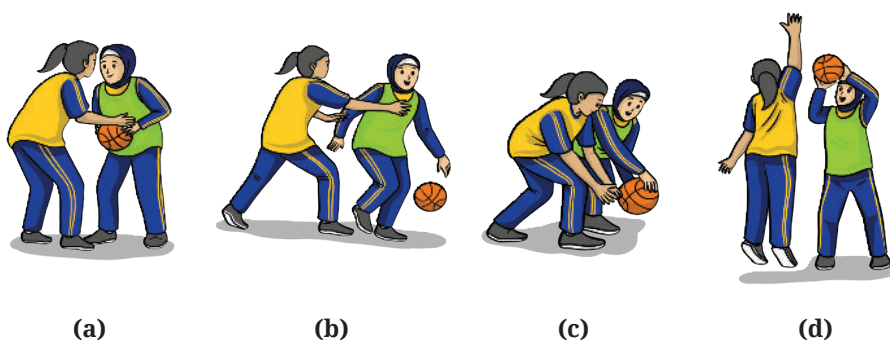
Menghadapi lawan diperlukan kecermatan. Penyerangan yang baik dan efisien yaitu bermain dengan gerakan cepat, *passing* yang akurat, dan sedikit melakukan *dribbling*.

Penyerangan dengan menggiring bola terlalu lama, merupakan tanda bahwa mereka masih mencoba untuk mengatur atau memulai penyerangan. Lalu, apa yang harus dilakukan pemain bertahan? Yang dilakukan adalah bertahan secara agresif. Bertahan agresif yaitu merebut bola dan mengganggu permainan lawan.

Pemain bertahan yang agresif berusaha merebut bola *dribble* lawan yang dijaga dan akhirnya pemain tersebut berhenti melakukan *dribble* hingga memegang bola selama lebih dari 5 detik, tanpa mengumpan atau menembak ke keranjang. Hal ini masuk dalam pelanggaran dan bola akan berpindah ke tim bertahan.

Saat pemain bertahan menjaga lawan dengan bola, maka pemain harus mencoba untuk menekan pemain yang menguasai bola (*dribble*) dengan tangannya yang lemah (biasanya tangan kiri), kecuali pemain penyerang tersebut memiliki kemampuan yang baik untuk menggiring bola dengan kedua tangannya. Saat pemain bertahan melakukan hal ini, kemungkinan pemain yang menguasai bola akan hilang konsentrasi, memperlambat atau mengganggu penyerangan.

Saat menjaga lawan dengan bola, maka harus konsentrasi penuh (100%). Jika pemain lawan mulai memegang bola, posisi tangan pemain bertahan harus selalu sejajar bola. Hal ini untuk mengganggu lawan, sekiranya ia akan melakukan tembakan ke keranjang, maka posisi tangan pemain bertahan harus diangkat untuk menghalangi bola.



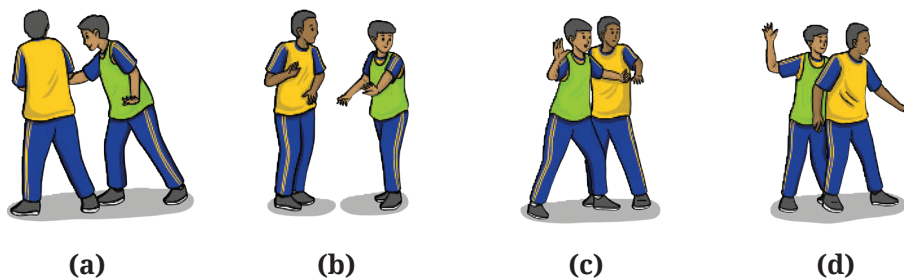
Gambar 1.16 Posisi Menjaga *On-Ball Defense*

Peserta didik membentuk kelompok secara berpasangan lalu mempraktikkan secara bergantian seluruh penjagaan *on-ball defence* seperti gambar di atas secara bergantian selama 1 (satu) menit.

(2) Aktivitas pembelajaran pertahanan *deny the ball* (lawan tanpa bola).

Saat menjaga lawan tanpa bola pada prinsipnya adalah memotong arah umpan pemain yang sedang menguasai bola. Pandangan mata pemain penjaga harus terbagi dua, yaitu ke arah lawan yang sedang dijaga, dan bola yang sedang dipegang oleh lawan.

Kesalahan yang sering terjadi saat *deny the ball* yaitu pemain bertahan hanya fokus pada salah satunya. Jika hanya fokus pada lawan yang dijaga, maka pemain bertahan tidak dapat melihat bola yang mungkin saja berada di dekatnya. Sementara itu, jika hanya fokus pada bola yang sedang dipegang oleh pemain yang lain, maka pemain yang sedang dijaga akan lolos.



Gambar 1.17 Posisi menjaga *deny the ball*

Peserta didik membentuk kelompok secara berpasangan, lalu mempraktikkan seluruh penjagaan *deny the ball* seperti pada gambar di atas secara bergantian selama 2 (dua) menit.

(3) Aktivitas pembelajaran pertahanan *help and recover* (jaga bantu).

Pada situasi mendesak adakalanya pemain bertahan memutuskan untuk melakukan *help and recover*. Saat rekan yang bertugas sebagai penjaga dapat dilewati oleh pemain penyerang, maka pemain yang terdekat dengan lawan tersebut harus melakukan *help and recover* guna menghalangi pemain tersebut mencetak poin/angka.

Lalu, bagaimana dengan pemain yang dijaganya? Pemain tersebut ditinggal beberapa saat, dan jika situasi sudah aman maka pemain bertahan tersebut dapat kembali menjaga lawan sebagai tugasnya. Peserta didik bersama-sama dengan guru berdiskusi untuk mempraktikkan *help and recover* (jaga bantu).

(4) Aktivitas pembelajaran pertahanan *weak-side help defense* (pertahanan dari sisi lemah lawan).

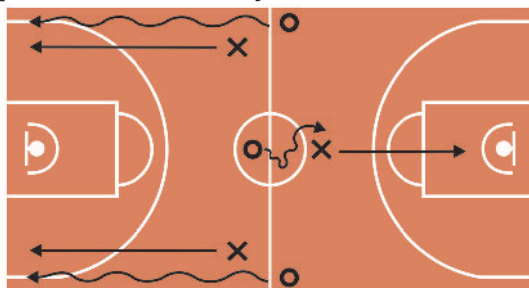
Saat pemain bertahan menjaga pemain penyerang di sisi lemah dari lapangan, maka perlu membantu pemain yang dijaganya dan memperhatikan bola yang berada di sisi kuat penyerangan. Saat lawan menyerang di sisi kanan lapangan, maka sisi kiri adalah sisi lemah. Hal tersebut untuk mencegah bola berpindah ke sisi yang lemah.

Pemain bertahan di sisi lemah selalu mengikuti berpindahnya bola, agar posisi berdiri selalu di tengah-tengah antara lawan yang dijaga dengan bola. Jika bola mendekat ke daerah sisi lemah, maka pemain bertahan mendekat ke pemain sisi lemah yang dia jaga. Dengan demikian, sisi lemah tersebut berubah menjadi sisi kuat (*strong side*). Peserta didik bersama-sama guru berdiskusi untuk mempraktikkan *weak-side help defense* (pertahanan dari sisi lemah lawan).



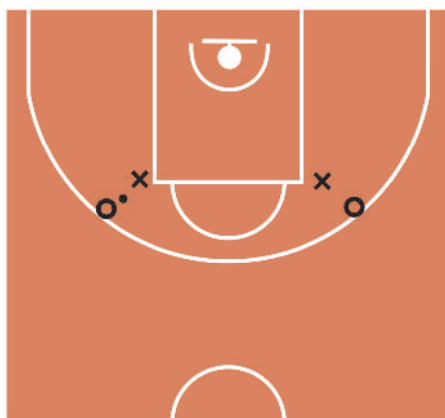
Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*) pada permainan bola basket.
- (1) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*) melalui permainan 1 lawan 1 menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan.
- Peserta didik memecahkan masalah dengan melakukan pertahanan 1 lawan 1.
 - Peserta didik membentuk kelompok secara berpasangan dan ditugaskan untuk melakukan penjagaan/bertahan 1 lawan 1 secara bergantian. Seluruh pemain bergantian menempati sisi kanan, tengah, dan kiri sepanjang $\frac{1}{2}$ lapangan mendekati keranjang. Pemain penjaga hanya bertugas untuk menjaga, tidak merebut bola (bertahan pasif). Lakukan percobaan ini sebanyak 3-4 kali.



Gambar 1.18 Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*)

- (2) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 2 lawan 2 melalui permainan menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan.
- Peserta didik membentuk kelompok secara berpasangan. Setiap kelompok bertugas untuk menjadi penyerang dan pemain bertahan secara bergantian. Saat kelompok bertahan melakukan penjagaan, harus diingatkan sikap dan posisi yang benar dalam menjaga lawan, baik dengan bola maupun tanpa bola.



Gambar 1.19 Ilustrasi aktivitas pembelajaran pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*) melalui permainan 2 lawan 2

- (b) Kelompok bertahan berupaya melakukan pertahanan agar lawan tidak mampu melakukan tembakan ke arah keranjang.
- (c) Permainan dilakukan selama 16 detik. Setelah itu, kelompok bertahan berganti peran menjadi kelompok penyerang. Upaya mencetak poin/angka harus dilakukan sebelum batas waktu 16 detik. Hal ini bertujuan untuk membiasakan peserta didik memahami batas waktu penyerangan dalam permainan bola basket yang hanya 24 detik. Jika melewati garis tengah lapangan maksimal 8 detik, maka tersisa 16 detik untuk melakukan percobaan tembakan ke keranjang.
- (3) **Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan *man to man* permainan bola basket 3 lawan 3.**
 - (a) Peserta didik secara berkelompok (masing-masing kelompok terdiri dari 3 orang) merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan *man to man* permainan bola basket 3 lawan 3 dalam bentuk permainan sederhana dengan aturan yang telah dimodifikasi. Permainan menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan.
 - (b) Kelompok penyerang tidak boleh melakukan *dribbling* saat melakukan serangan, tetapi boleh menembak bola ke keranjang.
 - (c) Kelompok bertahan selalu berusaha untuk menjaga lawan agar tidak melakukan tembakan ke arah keranjang dan memotong bola *passing* lawan.
 - (d) Permainan dilakukan hingga tim penyerang menembak bola ke keranjang atau tim penyerang berhasil melakukan 20 kali *passing* sesama tim.



Gambar 1.20 Permainan berkelompok 3 lawan 3

- (4) Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan *man to man* permainan bola basket 5 lawan 5.
- (a) Peserta didik secara berkelompok (masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang) merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan *man to man* permainan bola basket 5 lawan 5 dalam bentuk permainan sederhana dengan aturan yang telah dimodifikasi. Permainan menggunakan satu lapangan.
 - (b) Kelompok penyerang tidak boleh melakukan *dribbling* saat melakukan serangan, tetapi boleh menembak ke keranjang.
 - (c) Kelompok bertahan berusaha untuk selalu menjaga lawan agar tidak melakukan tembakan ke keranjang dan memotong bola *passing* lawan.
 - (d) Permainan dilakukan hingga tim penyerang menembak bola ke keranjang atau tim penyerang berhasil melakukan 20 kali *passing* sesama mereka.



Gambar 1.21 Permainan berkelompok 5 lawan 5



Aktivitas 3

- c) Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola pertahanan daerah (*zone defence*) permainan bola basket.

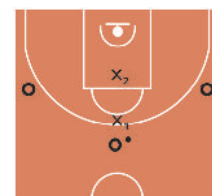
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 2 tentang pola pertahanan satu lawan satu (*man to man*) pada permainan bola basket, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan daerah (*zone defence*) pada permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pola pertahanan daerah (*zone defence*) pada permainan bola basket 3 lawan 2 menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan.
 - (a) Peserta didik memecahkan masalah dengan melakukan pertahanan daerah.
 - (b) Peserta membentuk kelompok yang beranggotakan 3 orang. Setelah itu 2 kelompok diminta untuk melakukan permainan 3 lawan 2 menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan. Sementara itu, 1 orang pemain bertahan yang tersisa menunggu di luar lapangan dan akan masuk bergantian dengan teman lainnya.
 - (c) Kelompok penyerang tidak boleh melakukan *dribbling* saat melakukan serangan, tetapi boleh menembak bola ke keranjang. Tembakan ke keranjang harus dilakukan sebelum waktu 16 detik.
 - (d) Permainan dilakukan hingga tim penyerang menembak bola ke keranjang atau tim penyerang berhasil melakukan 15 kali *passing* sesama tim.

Posisi bola di tengah.

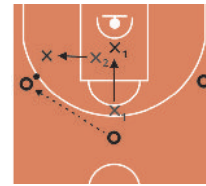
- Posisi pemain bertahan satu orang di depan dan satu orang lainnya di belakang menutup bola ke arah keranjang.



(a)

Posisi saat bola dipindahkan dari tengah ke kiri

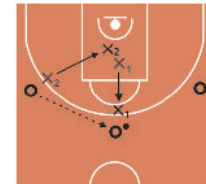
- Pemain bertahan yang di belakang berlari ke arah bola dan pemain bertahan di depan mundur ke belakang untuk melapis dan menutup bola ke arah keranjang



(b)

Posisi saat bola dipindahkan ke tengah dari kiri

- Pemain bertahan yang di belakang berlari ke arah bola dan pemain bertahan di samping kanan mundur ke belakang untuk melapis dan menutup bola ke arah keranjang
- Prinsip pergerakan ini juga digunakan saat perpindahan bola ke tengah dari kanan.



(c)

Posisi saat bola dipindahkan ke kanan dari tengah

- Pemain bertahan yang di belakang berlari ke arah bola dan pemain bertahan di depan mundur ke belakang untuk melapis dan menutup bola ke arah keranjang.



(d)

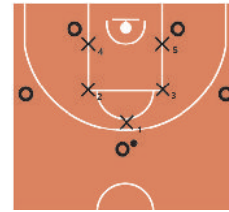
Gambar 1.22 Ilustrasi aktivitas pembelajaran pembelajaran pola pertahanan daerah (*zone defence*) melalui permainan 3 lawan 2

(2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pola pertahanan daerah (1-2-2) pada permainan bola basket 5 lawan 5.

- (a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 5 orang. Setelah itu 2 kelompok maju dan melakukan permainan 5 lawan 5 menggunakan $\frac{1}{2}$ (setengah) lapangan dengan pola pertahanan daerah (1-2-2).
- (b) Kelompok penyerang tidak boleh melakukan dribbling saat melakukan serangan, tetapi boleh menembak bola ke keranjang. Tembakan ke keranjang harus dilakukan sebelum waktu 16 detik.
- (c) Permainan dilakukan hingga tim penyerang menembak bola ke keranjang atau tim penyerang berhasil melakukan 15 kali *passing* sesama tim.
- (d) Guru mengawasi pergerakan pemain bertahan untuk memecahkan masalah pergerakan pertahanan daerah (1-2-2) dan memberikan arahan jika diperlukan.
- (e) Masing-masing kelompok melakukan 3-4 kali percobaan secara bergantian setiap satu kali percobaan.

Posisi bola di tengah:

- Posisi pemain bertahan membentuk formasi 1-2-2
- Posisi pemain saat bola berada di tengah selalu kembali ke posisi 1-2-2



(a)

Posisi saat bola dipindahkan dari tengah ke kiri:

- Pemain bergeser ke kanan dengan pemain bertahan nomor 2 menjaga pemain dengan bola.
- Prinsip pergerakan ini juga digunakan saat perpindahan bola dari tengah ke kanan.



(b)

Posisi saat bola dipindahkan dari kiri atas ke kiri bawah (corner):

- Pemain kembali bergeser ke kanan luar dengan pemain bertahan nomor 4 menjaga pemain dengan bola.
- Prinsip pergerakan ini juga digunakan saat perpindahan bola ke kanan atas dan ke kanan bawah (corner).



(c)

Gambar 1.23 Ilustrasi aktivitas pembelajaran pembelajaran pola pertahanan daerah (*zone defence*) 1-2-2 melalui permainan 5 lawan 5

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 41.

c. Kegiatan Alternatif

Guru mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan bola basket, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola basket? Lalu bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 53.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu, dan pola pertahanan daerah pada permainan bola basket.		
2.	Saya sudah dapat merancang keterampilan gerak pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu, dan pola pertahanan daerah pada permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu, dan pola pertahanan daerah pada permainan bola basket dengan bekerja sama dengan teman yang lain.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pertahanan, pola pertahanan satu lawan satu, dan pola pertahanan daerah pada permainan bola basket dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi di antaranya: konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi dan peraturan sebenarnya.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran dengan menyederhanakan modifikasi permainan bola basket

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran permainan dengan menggunakan peraturan sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 30.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 30.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 32.



Aktivitas 1

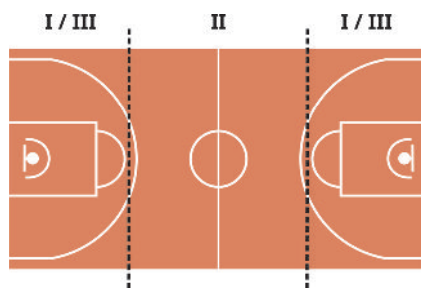
- a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan keterampilan bermain bola basket pola penyerangan dan pola pertahanan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara, pelemasan dan penguluran bagian tubuh atau dalam bentuk permainan, maka dilanjutkan dengan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pola pertahanan keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Aktivitas pembelajarannya dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan pembatasan wilayah permainan.

- Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6 orang untuk melakukan permainan dengan kelompok yang lain.
- Selanjutnya, guru membagi lapangan menjadi 3 (tiga) wilayah permainan, yaitu wilayah I, II, dan III.
- Setiap wilayah diisi oleh 2 orang pemain dari kelompok yang sama, sehingga satu wilayah akan terisi 4 orang pemain dari dua kelompok yang berbeda. Setiap pemain yang berada di satu wilayah tidak diperbolehkan memasuki wilayah yang lain. Jika salah satu pemain memasuki wilayah yang bukan tempatnya, maka akan dikenakan sanksi berupa tembakan hukuman (*free throw*).



Gambar 1.24 Ilustrasi permainan basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan pembatasan wilayah permainan.

- (d) Pemain bertahan hanya diperbolehkan bertahan pasif. Apabila pemain penyerang di wilayah I telah melakukan lemparan tembakan untuk mencetak skor/angka, maka pemain bertahan boleh mengambil bola (melakukan *rebound*).
 - (e) Jika tim penyerang mencetak poin/angka, maka tim bertahan mendapatkan kesempatan memulai permainan dari garis belakang keranjang.
 - (f) Permainan dimulai dengan diundi. Kelompok yang memenangkan undian melakukan serangan, dimulai dari daerah bertahan (III).
 - (g) Permainan dilakukan selama 3 menit.
- (2) **Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan 5 lawan 5 permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi melalui permainan antar kelompok.**
- (a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6 orang melakukan permainan dengan kelompok yang lain.
 - (b) Permainan dilakukan secara beregu 5 lawan 5 dimulai dari daerah bertahan. Pemain yang belum mendapat giliran bermain menunggu di luar lapangan sambil mengamati permainan. Seluruh pemain akan bermain secara bergantian minimal 3 menit.
 - (c) Saat tim penyerang membangun serangan di daerah pertahanannya sendiri, bola tidak boleh direbut lawan.
 - (d) Saat tim penyerang memasuki daerah pertahanan lawan, pemain dari regu bertahan hanya boleh bertahan pasif, namun boleh memotong/mengambil bola *passing* tim penyerang.
 - (e) Pemain tim penyerang berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya, dan pemain tim bertahan berusaha mencegahnya.
 - (f) Permainan dilakukan selama 2 x 3 menit.

Tabel. 1.1 Pembagian Kelompok Permainan Pola Penyerangan Bola Basket

Kelompok Bermain	Petugas Lapangan	Penilai
Kelompok A vs B	Kelompok C - D	Kelompok E - F
Kelompok C vs D	Kelompok E - F	Kelompok A - B
Kelompok E vs F	Kelompok A - B	Kelompok C - D

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 41.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pola pertahanan keterampilan gerak bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, peserta didik dapat diarahkan untuk memecahkan masalah dalam pertandingan dengan situasi khusus. Contohnya, melakukan serangan dengan situasi pertandingan tertinggal 2-3 angka dalam waktu yang tersisa sekian detik. Situasi lain yang dapat dikembangkan sebagai bahan diskusi yaitu menyusun pertahanan dalam situasi unggul 2-3 angka dengan waktu tersisa sekian detik dan bola dalam penguasaan lawan.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola basket? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta untuk menyampaikan laporan hasil capaian kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 53.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai **dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.**
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket yang dimodifikasi.		
2.	Saya sudah dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket yang dimodifikasi secara lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket yang dimodifikasi secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket yang dimodifikasi dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan oleh guru menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 5 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini! 1) Lakukan <i>passing</i> cepat. 2) Lewati garis tengah lapangan sebelum 8 detik. 3) Upayakan serangan cepat saat lawan lengah dan sebelum lawan kembali ke daerah bertahan. 4) Usahakan melakukan banyak variasi pergerakan untuk membingungkan lawan. 5) Lakukan percobaan tembakan sedekat mungkin dengan keranjang lawan. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan bagian dari pola penyerangan A. individual B. berkawan C. berkelompok D. kilat E. berpola Kunci: D	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.  Alternatif Rubrik Asesmen
	Uraian tertutup	2. Jelaskan urutan melakukan serangan dari daerah pertahanan dengan baik dan benar! Kunci: 1) Lakukan <i>passing</i> cepat. 2) lewati garis tengah lapangan sebelum 8 detik. 3) Upayakan serangan cepat saat lawan lengah dan sebelum lawan kembali ke daerah bertahan. 4) Usahakan melakukan banyak variasi pergerakan untuk membingungkan lawan. 5) Lakukan percobaan tembakan sedekat mungkin dengan keranjang lawan.	Ketentuan skor; 4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3= jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan pola penyerangan permainan bola basket.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan 3 (tiga) buah hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola basket secara berkelompok (masing-masing kelompok 3 orang) tanpa lawan menggunakan satu lapangan, sebanyak 2 kali pengulangan. Setiap pemain mendapatkan satu kali kesempatan untuk mencoba mencetak angka. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk asesmen

Tuliskan (skor) pada kolom yang disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak sesuai yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk kelompok (penilaian dilakukan untuk setiap peserta didik secara perorangan) sebagai berikut.

Kelas/Kelompok :

Nama : 1.
2.
3.

No.	Indikator Esensial dan Uraian Tugas	Ya (1) atau Tidak (0)					
		Pemain/Peserta					
		1		2		3	
	Percobaan Ke-	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
1.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam membuka ruang pada penyerangan bola basket.						
2.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak penyerangan bola basket.						
3.	Keberhasilan penyerangan.						
4.	Hasil rancangan (gambar) pola penyerangan yang baik, logis dan dapat dilakukan.						
Skor Perolehan (SP)							

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 = jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen indikator esensial atau uraian tugas dengan benar.

(2) Skor 0 = jika peserta didik mampu melakukan kurang dari 80% dari komponen indikator esensial atau uraian tugas dengan benar.

(a) mempraktikkan gerak spesifik dalam membuka ruang pada penyerangan bola basket.

- *V-cut*
- *Front cut*
- *Backdoor cut*
- *Screen/pick*

(b) mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola penyerangan bola basket.

- Mengumpan bola (*passing*).
- Membawa bola (*dribbling*).
- Menerima bola (*receive/stop the ball*).
- Bergerak dengan satu poros kaki (*pivot*).

(c) Keberhasilan penyerangan.

- Mencoba percobaan mencetak poin/angka.
- Melakukan *rebound*.
- Berhasil mencetak poin/angka.

(d) Hasil rancangan (gambar) pola penyerangan yang baik, logis dan dapat dilakukan.

- Membuat gambar dengan penomoran pemain.
- Membuat gambar dengan tanda yang benar sesuai kaidah tanda-tanda bola basket.
- Membuat gambar pola penyerangan yang logis dan dapat dilakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 4

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{4} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan penyerangan (% keberhasilan) dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Putri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas mempraktikkan hasil rancangan dan merancang keterampilan gerak pola pertahanan berpola (1-2-2) secara berkelompok 5 orang pemain pada permainan bola basket.

- 1) Butir tes
Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan dan merancang keterampilan gerak pola pertahanan berpola (1-2-2) secara berkelompok (5 orang pemain), sebanyak 2 kali pengulangan menghadapi kelompok lain. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk asesmen
Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak sesuai yang diharapkan.
- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk kelompok (penilaian dilakukan untuk setiap peserta didik secara perorangan) sebagai berikut.

Kelas/Kelompok :

Nama : 1.
2.
3.
4.
5.

No.	Indikator Esensial dan Uraian Tugas	Ya (1) atau Tidak (0)									
		Pemain/Peserta									
		1		2		3		4		5	
	Percobaan Ke-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan <i>on ball defense</i> bola basket.										
2.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan <i>deny the ball</i> bola basket.										
3.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan <i>help and recover</i> dan <i>weak-side help defense</i> juga.										
4.	Keberhasilan pertahanan.										
Skor Perolehan (SP)											

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 = jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen indikator esensial atau uraian tugas dengan benar.
- (2) Skor 0 = jika peserta didik mampu melakukan kurang dari 80% dari komponen indikator esensial atau uraian tugas dengan benar.
 - (a) Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan on ball defense bola basket.
 - Agresif berusaha merebut bola lawan.
 - Menekan pemain yang menguasai bola.
 - Konsentrasi penuh (100%) dan posisi tangan pemain bertahan harus selalu sejajar bola.
 - (b) Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan *deny the ball* bola basket.
 - Memotong arah umpan lawan.
 - Pandangan terbagi antara bola dan lawan.
 - (c) Mempraktikkan gerak spesifik dalam keterampilan gerak pola pertahanan *help and recover* dan *weak-side help defense* juga.
 - Berdiri dan pandangan terbagi antara bola dan lawan
 - Menutup arah umpan dari posisi *strong side*
 - Setelah membantu, kembali pada area yang dijaga
 - (d) Keberhasilan pertahanan.
 - Memotong/menggagalkan penyerangan lawan.
 - Membuat lawan kehabisan waktu menyerang (16 detik).
 - Mendapatkan bola pantul (*rebound*).

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 4

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{4} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan penyerangan (% keberhasilan) dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

c. **Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.**

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan beregu 5 orang dalam permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk penilaian

Tulislah skor pada kolom yang disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai yang diharapkan.

3) Rubrik penilaian keterampilan gerak

Berikut ini contoh lembar penilaian proses keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket secara berkelompok (penilaian dilakukan untuk setiap peserta didik secara perorangan).

Kelas/ Kelompok :

Nama :

No.	Indikator Esensial	Ya (1) atau Tidak (0)									
	Pola penyerangan	Pemain/Peserta									
		1		2		3		4		5	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Keaktifan										
	Penempatan posisi										
	Keberhasilan penyerangan										
	Jumlah										
	Pola pertahanan	1		2		3		4		5	
	Percobaan Ke-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	2. Keaktifan										
	Penempatan posisi										
	Keberhasilan pertahanan										
	Jumlah										
	Skor Perolehan (SP)										

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 = jika peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen keaktifan, penempatan posisi, keberhasilan penyerangan dan keberhasilan pertahanan dengan benar.
- (2) Skor 0 = jika peserta didik melakukan kurang dari 80% dari komponen keaktifan, penempatan posisi, keberhasilan penyerangan dan keberhasilan pertahanan dengan benar.

(a) Keaktifan

- Pandangan mata selalu ke arah datangnya bola.
- Senantiasa membantu penyerangan dan pertahanan.

(b) Penempatan posisi

- Senantiasa mencari peluang baik dengan bola maupun tanpa bola.
- Menempatkan posisi menutup keranjang (*ring*) saat bertahan.

(c) Keberhasilan penyerangan

- Mencetak angka.
- Membantu teman mencetak angka/membuka peluang (*assist*).

(d) Keberhasilan pertahanan

- Menjaga lawan dengan mengarahkan ke sisi luar.
- Memotong *passing* lawan atau mengambil bola yang dikuasai lawan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 8

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{8} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan penyerangan dan pertahanan (% keberhasilan) dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru memberikan penguatan, jika terdapat pemahaman yang belum jelas, atau terdapat hal yang perlu perhatian lebih sesuai dengan hasil refleksi.

H. Refleksi Guru

Guru melakukan refleksi pada setiap aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Hasil refleksi dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, apakah peserta didik remedial atau pengayaan. Proses remedial dan pengayaan menyatu dan tidak terpisah dari pembelajaran. Hal-hal yang perlu guru perhatikan dalam melakukan refleksi antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Interaksi antara guru dengan orang tua dapat menggunakan buku penghubung Orang tua dengan guru. Buku ini digunakan untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah. Manfaat buku penghubung, antara lain:

1. Sarana untuk memantau aktivitas peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi data untuk mengembangkan karakter yang harus diajarkan kepada peserta didik setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat berinteraksi dan memberikan informasi terkait kondisi terkini peserta didik, sehingga masing-masing pihak dapat memberikan tindak lanjut terhadap informasi tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta didik dengan Guru

Nama Orang Tua/ Wali :
 Nama Peserta didik :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

No.	Hari/ Tanggal	Mata Pelajaran	Nama Guru	Uraian Masalah	Tindakan Lanjut
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.					
2.					
3.					

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak berirama dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Informasi tentang peraturan permainan bola basket yang standar informasi dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola. Materi tersebut dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola basket.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola basket dengan peraturan modifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII
Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad
ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran 2



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan gerak, pengetahuan gerak dan Nilai-nilai Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

Permainan Net berupa: bola voli, bulutangkis, tenis meja dan permainan sejenis lainnya. (pilih salah satu atau lebih bentuk permainan sesuai dengan kondisi dan sarana prasarana yang dimiliki sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Permainan Net
Subpokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

- Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli.
- Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli.
- Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 2 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola voli. Aktivitas pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Aktivitas pembelajaran dilakukan untuk menstimulus kemampuan pengelolaan emosinya dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Aktivitas pembelajaran dapat dilakukan melalui permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan terdiri dari pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil rancangan dan merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola voli, dapat dilakukan dengan memodifikasi peralatan seperti bola, net dan ukuran lapangan. Bola yang dapat digunakan seperti: bola plastik, bola karet, atau bola lain yang dapat memantul, net bisa menggunakan tali.

Asesmen terdiri dari asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Permainan bola voli dapat dilakukan dengan lebih baik dan menyenangkan, apabila peserta didik memiliki kemampuan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola voli. Aktivitas permainan bola voli yang

dilakukan dengan baik, dan menyenangkan dapat memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kesehatan mental yang baik diperoleh melalui interaksi sosial yang positif dan mampu memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar peserta didik. Hal tersebut diperoleh melalui pengembangan kemampuan peserta didik untuk memahami dan memprediksi konsekuensi, serta mengembangkan langkah-langkah pengelolaan emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola voli?
- Manfaat apa yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil rancangan dan merancang permainan net melalui keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola voli, di antaranya, yaitu aktivitas pembelajaran pola penyerangan permainan bola voli dengan bentuk 3 lawan 3, 4 lawan 4 dan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Hasilnya dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran seperti mengubah pasangan, mengubah jumlah pemain, menyederhanakan keterampilan gerak yang digunakan seperti mengumpan diubah menjadi lempar dan tangkap.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi. Melakukan aktivitas keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah disiapkan sebelumnya dan membaca buku-buku dari berbagai sumber.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola plastik, karet, dan lain-lain).
 - b) Lapangan permainan bola voli (lapangan futsal atau halaman sekolah).
 - c) Rintangan (*cone*) atau sejenisnya (bilah bambu, kardus, dan lain-lain).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Salah satu peserta didik menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), dapat beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi peserta didik untuk membuat suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat olahraga bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan cakupan materi dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai manfaat dari kegiatan bermain bola voli.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola voli, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila), kompetensi pengetahuan: bola voli, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran permainan bola voli.

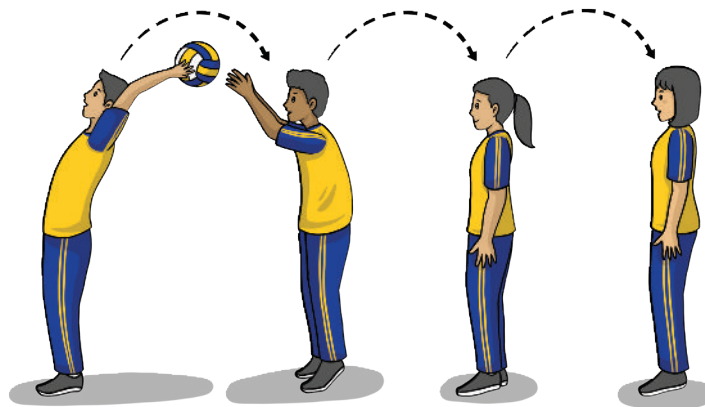
Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dalam situasi permainan bola voli		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak <i>smash</i> dalam situasi permainan bola voli.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak bendungan/ <i>blocking</i> dalam situasi permainan bola voli.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak servis atas dan servis bawah dalam situasi permainan bola voli.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “Iya” terisi 4		Jika Jawaban “Iya” terisi 3	
		Belum Menguasai	
		Jika Jawaban “Iya” 1- 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran yang mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**) dan sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (*teaching at the right level*). Misalnya dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1, sedangkan peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan untuk pengkondisian peserta didik pada materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game “bola berantai” yaitu sebagai berikut.
 - (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.

(2) Cara bermain:

- Gunakan bola voli atau bola yang terbuat dari plastik atau spon
- Semua anggota kelompok membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak minimal satu lengan
- Baris pertama setiap kelompok memegang bola, setelah diberikan aba-aba “mulai” bola diberikan kepada teman di belakangnya melalui atas kepala.
- Bola yang diberikan tidak boleh dilempar dan tidak boleh terjatuh, apabila terjadi kesalahan maka diulang dari baris pertama.
- Setelah bola sampai ke pemain paling belakang maka seluruh anggota kelompok berbalik badan dan melakukan aktivitas yang sama.
- Permainan selesai apabila bola sudah kembali ke pemegang bola pertama.
- Tim pemenang adalah yang paling cepat menyelesaikan permainan. Lakukan permainan tersebut secara berulang dan bervariasi.



Gambar 2.1 Permainan Pemanasan Bola Berantai

- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan gerak dan pengetahuan gerak saja, tetapi peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui, tentang aktivitas pembelajaran hasil rancangan dan merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola voli.
- b) Mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keeluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.

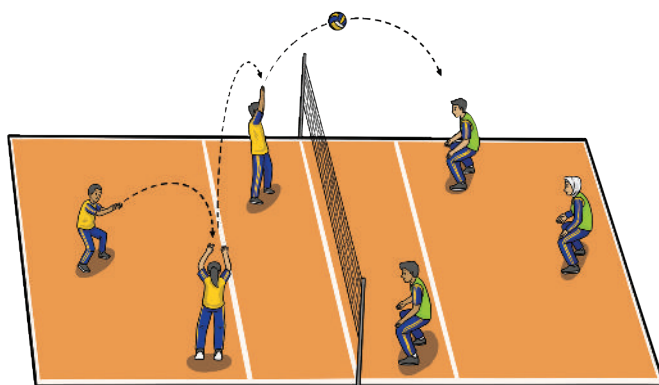


- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola voli.** Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan lempar tangkap.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok masing-masing beranggotakan 3 orang.
- (b) Setiap kelompok melakukan lempar dan tangkap bola sebanyak 3 kesempatan.
- (c) Pada kesempatan ketiga bola diseberangkan net untuk dijatuhkan di daerah lawan.
- (d) Jika bola terjatuh ke bidang permainan, maka diberikan skor 1 untuk lawan dan permainan dimulai dari titik jatuhnya bola dengan melemparkan bola ke arah lawan.
- (e) Pembelajaran dilakukan selama 5-8 menit.

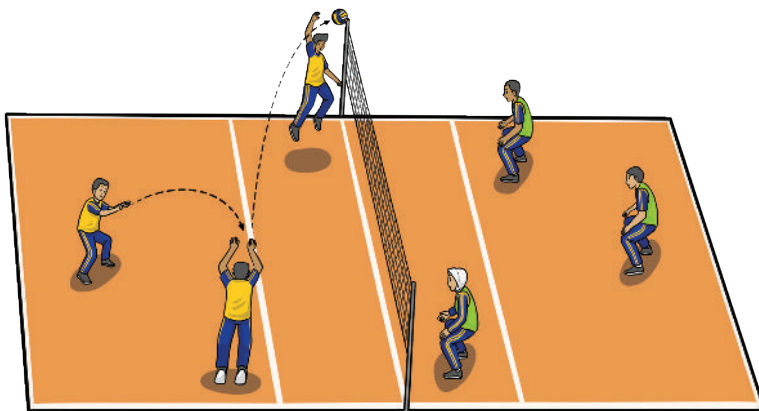


Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui lempar tangkap bola

(2) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan “adu smash”.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok masing-masing beranggotakan 3 orang.
- Setiap kelompok melakukan lempar dan tangkap bola sebanyak 3 kesempatan.
- Pada kesempatan ketiga bola diseberangkan net untuk dijatuhkan di daerah lawan dengan pukulan *smash*.
- Jika bola tidak di *smash* pada kesempatan ketiga, maka dianggap gagal/poin untuk lawan.
- Jika bola terjatuh ke bidang permainan, maka diberikan skor 1 untuk lawan dan permainan dimulai dari titik jatuhnya bola dengan melemparkan bola ke arah lawan.
- Pembelajaran dilakukan selama 5-8 menit.

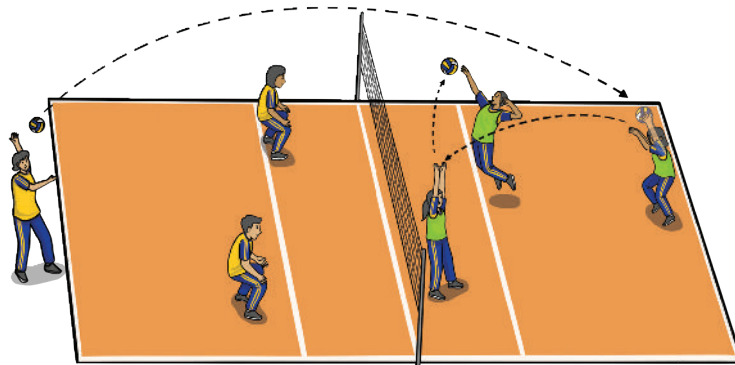


Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan “adu smash”

(3) **Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui *passing* atas dan *smash***

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok A dan B masing-masing beranggotakan 3 orang.
- Kelompok A melakukan servis dari belakang garis lapangan ke arah lapangan B.
- Kelompok B menerima bola dengan cara ditangkap dilanjutkan dengan lemparan ke pemain kedua.
- Pada kesempatan kedua pemain tersebut harus menggunakan *passing* atas yang di arahkan ke pemain 3 yang akan memukul bola dengan pukulan *smash*.
- Tim akan mendapat skor 1 untuk pukulan masuk dan skor tambahan 1 apabila cara dilakukan dengan benar (lempar-*passing* atas- *smash*).
- Selanjutnya bergantian kelompok B melakukan Servis kelompok A melakukan serangan.
- Permainan dilakukan secara berulang selama 5 kali serangan untuk masing-masing tim.
- Pemenang permainan adalah tim yang paling banyak mendapatkan poin.



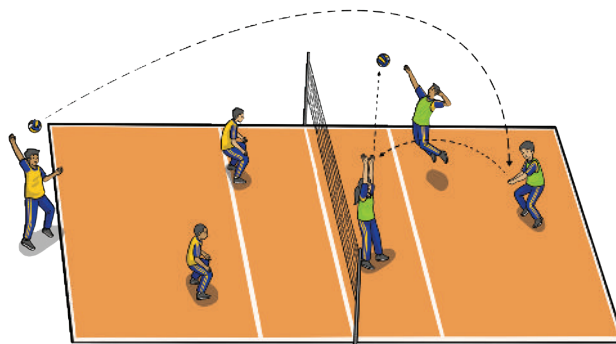
Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui *passing* atas dan *smash*

(4) **Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui *passing* dan *smash***

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok A dan B masing-masing beranggotakan 3 orang.
- Kelompok A melakukan servis dari belakang garis lapangan ke arah lapangan B.

- (c) Kelompok B menerima bola dengan cara *passing* bawah dilanjutkan ke arah pemain kedua (*tosser*).
- (d) Pada kesempatan kedua pemain melakukan *passing* atas yang di arahkan ke pemain 3 yang akan memukul bola dengan pukulan *smash*.
- (e) Tim A berusaha menangkap bola *smash* yang mengarah ke areanya.
- (f) Apabila bola tertangkap maka bola di lempar ke arah lapangan B, dan kelompok B melakukan percobaan serangan kembali.
- (g) Tim akan mendapat skor 1 untuk pukulan masuk dan skor tambahan 1 apabila cara dilakukan dengan benar (*passing* bawah-*passing* atas- *smash*).
- (h) Selanjutnya bergantian kelompok B melakukan Servis dan menangkap bola dan kelompok A melakukan serangan.
- (i) Permainan dilakukan secara berulang selama 5 kali serangan untuk masing-masing tim.
- (j) Pemenang permainan adalah tim yang paling banyak mendapatkan poin.

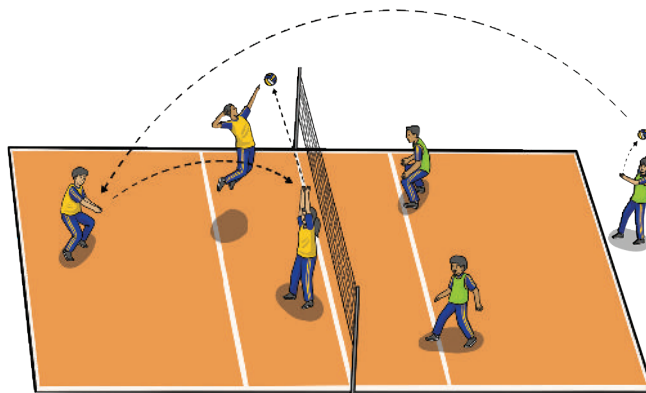


Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui *passing* dan *smash*

(5) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui peraturan yang dimodifikasi.

Cara melakukannya yaitu:

- (a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok A dan B masing-masing beranggotakan 3 orang.
- (b) Kelompok A melakukan servis dari belakang garis lapangan ke arah lapangan B.
- (c) Kelompok B menerima bola dengan cara *passing* bawah dilanjutkan ke arah pemain kedua (*tosser*), dan memberikan ke pemain ketiga untuk di *smash*.
- (d) Kelompok A melakukan hal sama saat mendapatkan bola.
- (e) Tim akan mendapat skor 1 untuk pukulan masuk dan skor tambahan 1 apabila cara dilakukan dengan benar (*passing* bawah-*passing* atas- *smash*).
- (f) Permainan dilakukan secara berulang selama 5 kali serangan untuk masing-masing tim.
- (g) Pemenang permainan adalah tim yang paling banyak mendapatkan poin dalam lima kesempatan menyerang.



Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 3 lawan 3 melalui permainan yang dimodifikasi.



Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola Penyerangan 4 lawan 4 permainan bola voli.

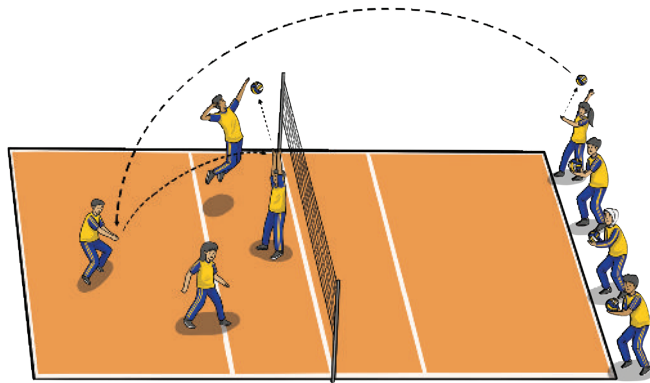
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 tentang pola penyerangan pada permainan bola voli 3 lawan 3 maka, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan 4 lawan 4 permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis.

Cara Melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yakni kelompok servis dan kelompok penyerang.
- Kelompok servis secara bergantian melakukan servis ke arah kelompok penyerang.
- Kelompok penyerang menerima servis dengan *passing* yang diarahkan ke pemain kedua (*tosser*).
- Pemain kedua memberikan *passing* kepada pemain 3 atau 4 untuk dilakukan pukulan *smash*.
- Setelah bola di pukul oleh penyerang kelompok servis segera melakukan servis dan kelompok penyerang segera bersiap untuk menerima.
- Setelah lima kesempatan servis maka kedua kelompok berganti peran.
- Lakukan aktivitas tersebut secara berulang.

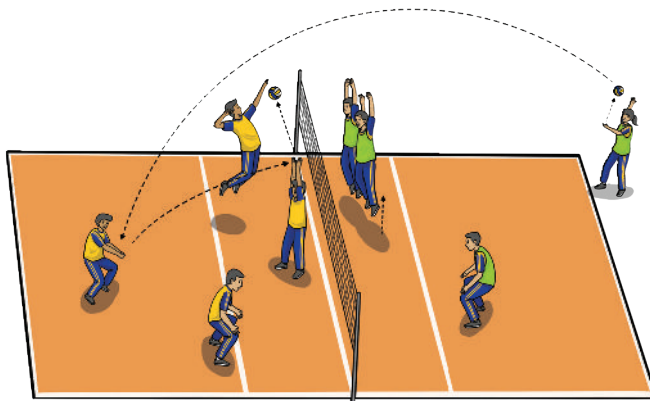


Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis

(2) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis dan menghindari *blocking*.

Cara Melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yakni kelompok servis dan kelompok penyerang.
- Kelompok servis secara bergantian melakukan servis ke arah kelompok penyerang. Setelah melakukan servis 2 atau 3 pemain mendekati net untuk bersiap melakukan *blocking*.
- Kelompok penyerang menerima servis dengan *passing* yang diarahkan ke pemain kedua (*tosser*).
- Pemain kedua memberikan *passing* kepada pemain 3 atau 4 untuk dilakukan pukulan *smash*.
- Saat melakukan *smash* penyerang berusaha melewatkan pukulannya dari penghadang (*blocker*)
- Setelah lima kesempatan servis maka kedua kelompok berganti peran.
- Lakukan aktivitas tersebut secara berulang.



Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 dengan permainan menerima servis dan menghindari *blocking*

(3) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan 4 lawan 4 melalui permainan mini turnamen.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Peserta dibagi menjadi 6-8 kelompok.
- (b) Kelompok A bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi sesuai kesepakatan melawan kelompok B, dilanjutkan dengan kelompok C melawan kelompok D dan seterusnya.
- (c) Permainan dilakukan sebanyak 1 set. Skor Akhir pertandingan 10.
- (d) Perhitungan skor dilakukan dengan *rallypoint*.
- (e) Saat kelompok A bermain melawan kelompok B, maka Kelompok C dan D sebagai petugas pertandingan, dan kelompok E dan F sebagai penilai saat kelompok A dan B bermain dan selanjutnya berurutan.

Tabel. 2.2 Pembagian Kelompok Permainan Pola Penyerangan 4 lawan 4 Bola Voli

Kelompok Bermain	Petugas Lapangan	Penilai
Kelompok A vs B	Kelompok C - D	Kelompok E - F
Kelompok C vs D	Kelompok E - F	Kelompok A - B
Kelompok E vs F	Kelompok A - B	Kelompok C - D

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan, kemudian guru memberikan pertanyaan apa manfaatnya.
- b) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum apa yang telah dicapai dan belum dicapai.
- c) Guru memberikan apresiasi positif kepada peserta didik yang melakukan proses pembelajaran dengan baik, dan memberikan motivasi serta dukungan bagi yang masih mengalami banyak kesulitan belajar.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru mengucapkan salam.
- f) Peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula, sedangkan peserta didik lainnya kembali ke kelas.

c. Kegiatan Alternatif

Guru mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang, dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan permainan bola voli, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan dan gaya mengajar yang disesuaikan dengan kebutuhan, serta karakteristik peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola voli? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta untuk menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik sama dengan halaman 53.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

- Tulislah identitas.
- Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pola serangan permainan bola voli.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola serangan permainan bola voli dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola serangan permainan bola voli secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola serangan pada permainan bola voli dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli dengan permainan yang dimodifikasi. Hal ini berupa keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli dengan berbagai formasi dan bentuk-bentuk permainan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial dilakukan dengan memodifikasi penggunaan keterampilan gerak yang lebih sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dilakukan dengan permainan menggunakan peraturan yang sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Kegiatan dan langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 71.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 72.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 75.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan bola voli.**

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka aktivitas pembelajaran dilanjutkan dengan merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan permainan bola voli. Pola pertahanan dalam permainan bola voli adalah segala upaya yang dilakukan untuk mencegah bola jatuh di area pertahanan.

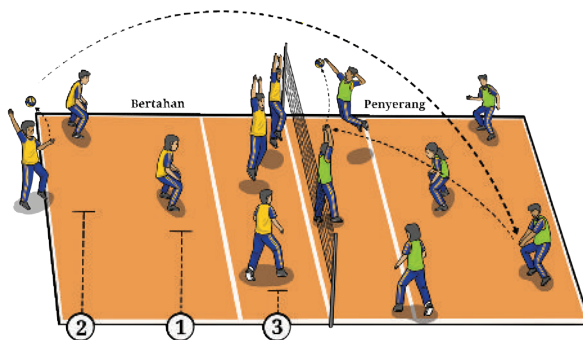
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 3-2-1 permainan bola voli.

Pada pola pertahanan ini dilakukan dengan pertahanan blok lebih diperkuat, pembagian formasi tersebut adalah 3 pemain sebagai *blocker*, 1 pemain bertugas untuk menghadang bola di area tengah dan 2 pemain bertugas untuk mempertahankan area belakang.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yakni kelompok bertahan dan kelompok penyerang.
- (b) Kelompok bertahan diatur dengan formasi 3 pemain berada dekat, dengan net bertugas untuk menghalau bola dengan teknik *blocking*.
- (c) 1 pemain berada di posisi tengah menjaga area pertahanan di tengah, dan 2 pemain di area belakang samping kanan dan kiri untuk menjaga area belakang.
- (d) Permainan di mulai dari kelompok bertahan melakukan servis ke arah kelompok penyerang.
- (e) Bola diterima kelompok penyerang dengan cara ditangkap kemudian dilempar ke arah *tosser*.
- (f) *Tosser* memberikan bola kepada para *smasher* boleh dengan dilempar atau dengan *passing*, bola kemudian di pukul ke arah kelompok bertahan.
- (g) Pemain bertahan bertugas untuk menghalau bola jatuh di area pertahanan dan mengembalikan bola ke arah kelompok penyerang.
- (h) Tim bertahan akan mendapatkan 1 poin apabila berhasil mengembalikan bola ke area kelompok penyerang.
- (i) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang sebanyak 5 kesempatan bertahan, kemudian saling bergantian.
- (j) Kelompok pemenang adalah kelompok yang memperoleh skor pertahanan terbanyak.



Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 3-1-2 permainan bola voli

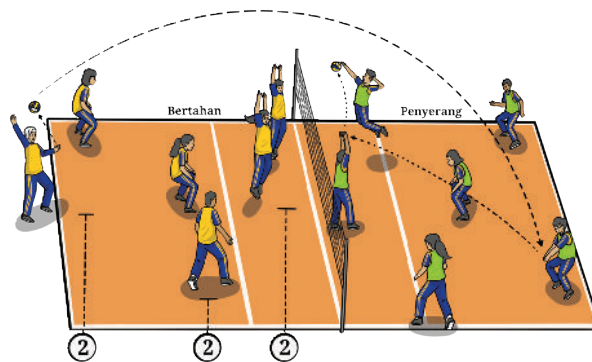
(2) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 2-2-2 permainan bola voli.

Pada pola pertahanan ini dilakukan dengan pertahanan seimbang untuk semua area pertahanan.

Cara Melakukannya sebagai berikut.

- (a) Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yakni kelompok bertahan dan kelompok penyerang.
- (b) Kelompok bertahan diatur dengan formasi 2 pemain berada dekat dengan net bertugas untuk menghalau bola dengan teknik *blocking*.

- (c) 2 pemain berada di posisi tengah menjaga area pertahanan di tengah dan 2 pemain di area belakang samping kanan dan kiri untuk menjaga area belakang.
- (d) Cara bermain sama dengan aktivitas pola pertahanan sebelumnya.
- (e) Tim bertahan akan mendapatkan 1 poin apabila berhasil mengembalikan bola ke area kelompok penyerang.
- (f) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang sebanyak 5 kesempatan bertahan, kemudian saling bergantian.
- (g) Kelompok pemenang adalah kelompok yang memperoleh skor pertahanan terbanyak.



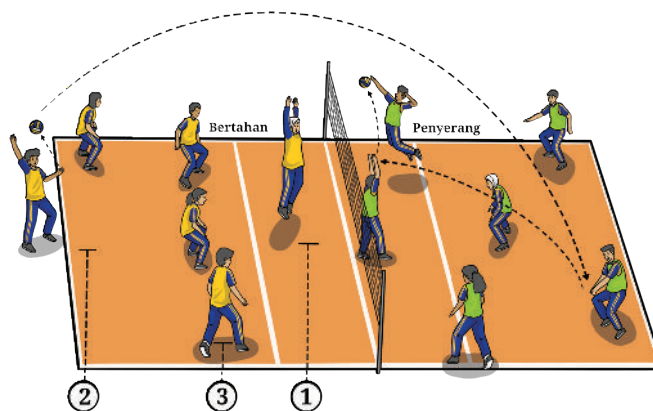
Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 2-2-2 permainan bola voli

(3) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 1-3-2 permainan bola voli.

Pada pola pertahanan ini dilakukan dengan area pertahanan belakang lebih dikuatkan.

Cara Melakukannya sebagai berikut.

- (a) Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yakni kelompok bertahan dan kelompok penyerang.
- (b) Kelompok bertahan diatur dengan formasi 1 pemain berada dekat dengan net bertugas untuk menghalau bola dengan teknik *blocking*.
- (c) 3 pemain berada di posisi tengah menjaga area pertahanan di tengah dan 2 pemain di area belakang samping kanan dan kiri untuk menjaga area belakang.
- (d) Cara bermain sama dengan aktivitas pola pertahanan sebelumnya.
- (e) Tim Bertahan akan mendapatkan 1 poin apabila berhasil mengembalikan bola ke area kelompok penyerang.
- (f) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang sebanyak 5 kesempatan bertahan, kemudian saling bergantian.
- (g) Kelompok pemenang adalah kelompok yang memperoleh skor pertahanan terbanyak.



Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan 1-3-2 permainan bola voli



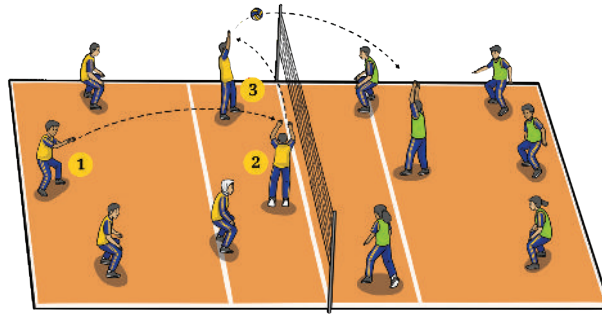
- b) Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dengan permainan yang dimodifikasi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 pola pertahanan pada permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan melalui permainan yang dimodifikasi. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dengan permainan lempar tangkap.

Cara melakukannya yaitu:

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok yang bermain di lapangan.
- Permainan dimulai dengan servis dari belakang garis dengan cara dilempar ke pertahanan lawan.
- Bola diterima lawan dengan cara ditangkap, kemudian melakukan lempar tangkap sebanyak 2 kesempatan, di kesempatan ke-3 bola dilempar ke daerah pertahanan lawan dengan cara dilempar.
- Setiap kelompok akan mendapatkan skor apabila berhasil menjatuhkan bola ke daerah pertahanan lawan, dan ketika lawan melakukan kesalahan (bola ke luar lapangan atau menyangkut di net).
- Permainan berakhir setelah salah satu kelompok mendapat 15 poin.

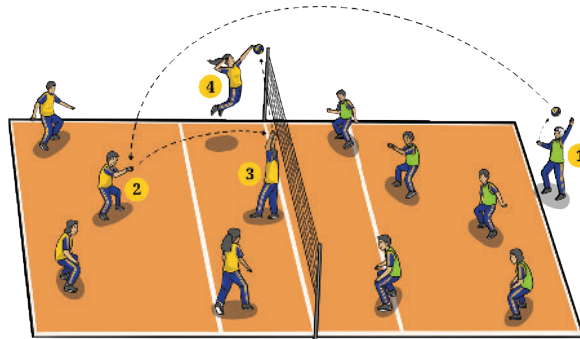


Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan lempar tangkap.

(2) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dengan permainan lempar tangkap dan *smash*.

Cara melakukannya itu:

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok yang bermain di lapangan.
- Permainan dimulai dengan servis dari belakang garis (boleh dilempar) di arahkan ke pertahanan lawan.
- Bola diterima lawan dengan cara ditangkap, kemudian melakukan lempar tangkap sebanyak 2 kesempatan, di kesempatan ke-3 bola di pukul dengan *smash* ke arah pertahanan lawan.
- Setiap kelompok akan mendapatkan skor apabila berhasil menjatuhkan bola ke daerah pertahanan lawan, dan ketika lawan melakukan kesalahan (bola ke luar lapangan atau menyangkut di net).
- Permainan berakhir setelah salah satu kelompok mendapat 15 poin.



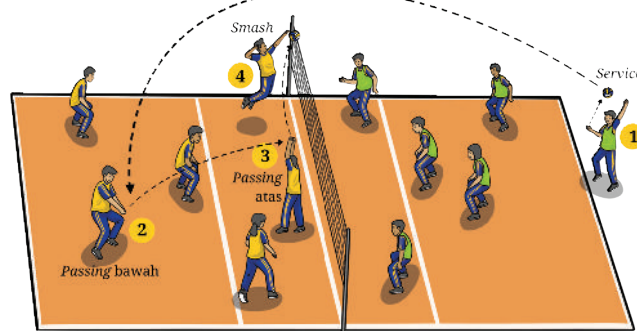
Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan lempar tangkap dan *smash*.

(3) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dengan permainan tanpa bendungan.

Permainan ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menyerang dan melatih pertahanan area tengah dan belakang.

Cara melakukan:

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok yang bermain di lapangan.
- Permainan dimulai dengan servis dari belakang garis di arahkan ke pertahanan lawan.
- Bola diterima lawan dengan cara di *passing* dengan 2 kesempatan, di kesempatan ke-3 bola di pukul dengan *smash* ke arah pertahanan lawan.
- Pada saat lawan melakukan pukulan, maka semua pemain bersiap di area tengah dan belakang dan tidak boleh ada yang melakukan *blocking*.
- Setiap kelompok akan mendapatkan skor apabila berhasil menjatuhkan bola ke daerah pertahanan lawan, dan ketika lawan melakukan kesalahan (bola ke luar lapangan atau menyangkut di net).
- Permainan berakhir setelah salah satu kelompok mendapat 15 poin.

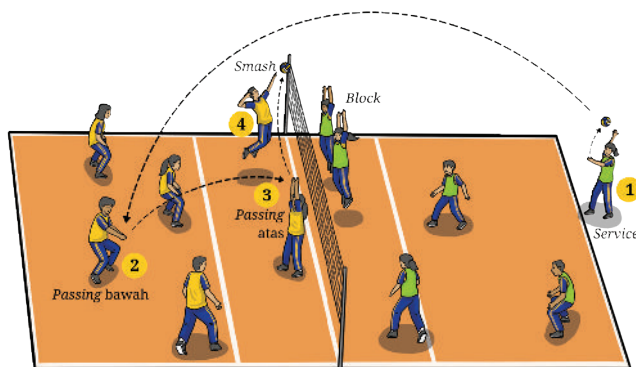


Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan tanpa bendungan

(4) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan pola *passing* bawah – *passing* atas – *smash*.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok yang bermain di lapangan.
- Permainan dimulai dengan servis dari belakang garis di arahkan ke pertahanan lawan melalui atas net.
- Penerima bola pertama wajib menggunakan *passing* bawah, dilanjutkan penerima kedua dengan *passing* atas dan diakhiri dengan pukulan *smash*.
- Kelompok akan memperoleh tambahan satu poin apabila pola tersebut dilakukan dengan benar (meskipun bola tidak masuk).
- Poin juga diperoleh setiap bola berhasil dijatuhkan di area pertahanan lawan atau lawan melakukan kesalahan seperti mengeluarkan bola dari area permainan atau bola menyangkut di net.
- Permainan berakhir setelah salah satu kelompok mendapat 15 poin.

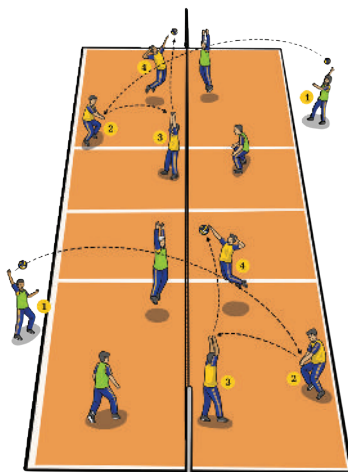


Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan pola *passing bawah – passing atas - smash*

(5) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi melalui permainan setengah lapangan.

Cara Melakukannya yaitu:

- Guru membagi peserta didik ke dalam 4 kelompok yang bermain di lapangan dengan masing-masing 3 anggota.
- Permainan dimulai dengan servis dari belakang garis di arahkan ke pertahanan lawan melalui atas net.
- Penerima bola pertama wajib menggunakan *passing* bawah, dilanjutkan penerima kedua dengan *passing* atas dan diakhiri dengan pukulan *smash*.
- Kelompok akan memperoleh tambahan satu poin apabila pola tersebut dilakukan dengan benar (meskipun bola tidak masuk).
- Poin juga diperoleh setiap bola berhasil dijatuhkan di area pertahanan lawan atau lawan melakukan kesalahan seperti mengeluarkan bola dari area permainan atau bola menyangkut di net.
- Permainan berakhir setelah salah satu kelompok mendapat 15 poin.



Gambar 2.16 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan setengah lapangan

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 81.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan dan pola penyerangan pada permainan bola voli, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai, atau menggunakan demonstrasi dan komando jika metode lain belum berjalan dengan baik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola voli? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik sama dengan halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklist (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan bola voli.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan bola voli dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan permainan bola voli secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan bola voli dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan oleh guru menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Dalam permainan Bola voli pola pertahanan dapat disesuaikan dengan bentuk serangan lawan, apabila sebuah tim ingin menutup serangan lawan di depan maka formasi yang tepat adalah

- A. 1-2-3
- B. 2-1-3
- C. 3-2-1
- D. 3-1-2
- E. 1-3-2

Kunci Jawaban : Kunci D (3-1-2)

Kriteria Asesmen : Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Bentuk : Uraian tertutup

Contoh Instrumen :

Jelaskan cara membangun serangan dari menerima servis hingga menyerang pertahanan lawan.

Kunci Jawaban :

- 1) Penerima servis melakukan *passing* bawah
- 2) Pemain kedua memberikan umpan dengan *passing* atas
- 3) Pemain ketiga melakukan pukulan *smash*.
- 4) Pukulan *smash* di arahkan ke daerah yang kosong dan melewati *blocker*

Kriteria Asesmen :

Mendapatkan skor;

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3= jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berfikir tingkat tinggi. (HOTS)

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan pola penyerangan pada permainan bola voli.

- 1) Butir tes
Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).
- 2) Petunjuk asesmen
Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (lembar asesmen untuk setiap peserta didik) sebagai berikut.

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Formasi awal	Posisi pemain dalam tim		
		Sikap pemain saat akan menerima servis		
		Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	Gerakan menerima servis dan mengumpan pada teman		
		Gerakan mengumpan bola pada teman untuk melakukan <i>spike</i>		
		Gerakan memukul <i>smash</i>		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	Sikap dan gerakan setelah melakukan serangan/ <i>smash</i>		
		Melakukan upaya bersiap menutup daerah kosong (cover) setelah teman melakukan <i>smash</i>		
		Tetap menjaga posisi yang sebenarnya		
Skor Perolehan (SP)				

1) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika= peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (2) Skor 0 jika= peserta didik mampu melakukan kurang dari 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Posisi formasi awal

- Posisi antar pemain 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 harus pada posisi sesuai rancangan pola penyerangan dan terbagi rata menutup bagian lapangan untuk menerima servis lawan.
- Sikap pemain saat akan menerima servis; badan sedikit condong ke depan dalam posisi siap menerima servis lawan, kaki dibuka selebar bahu dan tangan siap di depan badan
- Pandangan mata; padangan fokus memperhatikan arah servis bola yang dilakukan lawan.

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Gerakan menerima servis dan mengumpan pada teman; menerima servis dengan teknik gerakan *passing* atas/bawah dengan arah bola terkontrol dan mudah untuk diterima oleh teman.
- Gerakan mengumpan bola pada teman untuk melakukan *smash*; bola diarahkan di atas kepala pemain yang akan melakukan *smash* sesuai pola yang telah dirancang.
- Gerakan memukul *spike*; bola dipukul sesuai kondisi dan posisi saat melakukan *smash*. Jatuhkan bola di area lapangan yang kosong serta melewati block lawan.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

- Sikap dan gerakan setelah melakukan serangan/*smash*; badan dengan bertumpu kedua kaki mengeper.
- ke belakang untuk bersiap kembali. Anggota tubuh tidak menyentuh/mengenai net.
- Melakukan upaya bersiap menutup daerah kosong (*cover*) setelah teman melakukan *spike*; pemain yang berada di dekat *spiker* melakukan *cover* untuk menghalau bola yang terkena *block* lawan.
- Tetap menjaga posisi yang sebenarnya; memperhatikan daerah serang dan daerah pertahanan untuk menjaga posisi yang sebenarnya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan penyerangan (% keberhasilan) dengan skor

Contoh: Peserta didik melakukan serangan dengan *smash* sebanyak 5 kali, masuk 4 kali, maka hasilnya adalah $\frac{4}{5} \times 100\% = 80\%$ (**Baik**)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak pola pertahanan beregu (6 pemain) pada permainan bola voli.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak sesuai yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (lembar asesmen untuk setiap peserta didik) sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi formasi awal	a. Posisi pemain dalam satu tim		
		b. Sikap pemain saat akan menahan <i>smash</i> dari lawan		
		c. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Gerakan melakukan <i>block</i>		
		b. Gerakan menutup daerah kosong (<i>cover</i>) setelah teman melakukan <i>block</i>		
		c. Gerakan mengembalikan bola pukulan <i>smash</i> lawan		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Sikap dan gerakan setelah melakukan <i>block</i>		
		b. Melakukan upaya untuk mengembalikan bola dan melakukan serangan		
		c. Tetap menjaga posisi yang sebenarnya		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika= dapat melakukan komponen posisi formasi awal, pelaksanaan gerak dan posisi dan sikap akhir dengan benar.
- (2) Skor 0 jika= tidak dapat melakukan komponen posisi formasi awal, pelaksanaan gerak dan posisi dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

- Posisi pemain dalam tim; posisi antar pemain 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 posisi sesuai rancangan pola pertahanan dan terbagi rata menutup lapangan untuk dapat menahan serangan lawan.
- Sikap pemain saat akan menahan *smash* lawan; bergerak sesuai arah bola, sehingga dapat menentukan posisi yang tepat saat lawan akan melakukan *smash*
- Pandangan mata; fokus pandangan ke arah bola dan pukulan yang dilakukan lawan.

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Gerakan melakukan *block*; melakukan awalan dan mampu melompat tinggi, meluruskan kedua lengan ke atas dan agak rapat, dan telapak tangan dicondongkan sedikit ke depan untuk menutup bola *smash* lawan.
- Gerakan menutup daerah kosong (*cover*) setelah teman melakukan *block*; melakukan *cover* untuk menghalau bola pantulan dari *smash* lawan.
- Gerakan mengembalikan bola pukulan *smash* lawan; mengembalikan bola tinggi agar memudahkan pemain selanjutnya membangun serangan balik.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

- Sikap dan gerakan setelah melakukan *block*; mendarat dengan kedua kaki, tidak menginjak garis tengah dan tidak menyentuh net.
- Melakukan upaya untuk melakukan serangan; segera menempati kembali posisi pola penyerangan sesuai rancangan yang telah dibuat.
- Tetap menjaga posisi yang sebenarnya; memperhatikan daerah serang dan bertahan untuk menjaga posisi yang sebenarnya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:

- c) Konversi jumlah keberhasilan gerakan penyerangan (% keberhasilan) dengan skor. **Contoh:** Peserta didik melakukan pertahanan dengan *block* sebanyak 4 kali, masuk 3 kali, maka hasilnya adalah $\frac{3}{4} \times 100\% = 75\%$ (Baik)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

c. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

1) Butir tes

Peserta didik melakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan dengan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk penilaian

Berikan (skor) pada kolom yang disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai yang diharapkan.

3) Rubrik penilaian keterampilan gerak

Berikut ini contoh lembar penilaian proses keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola voli untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Keterampilan gerak pola penyerangan	a. Posisi pemain dalam satu tim		
		b. Sikap pemain saat akan menerima servis		
		c. Pandangan mata		
		d. Gerakan menerima servis dan mengumpan pada teman		
		e. Gerakan mengumpan bola pada teman untuk melakukan <i>smash</i>		
		f. Gerakan memukul <i>smash</i>		
		g. Sikap dan gerakan setelah melakukan serangan/ <i>smash</i>		
		h. Melakukan upaya bersiap menutup daerah kosong (<i>cover</i>) setelah teman melakukan <i>smash</i>		
		i. Tetap menjaga posisi yang sebenarnya		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
2.	Keterampilan gerak pola pertahanan	a. Posisi pemain dalam satu tim		
		b. Sikap pemain saat akan menahan <i>smash</i> lawan		
		c. Pandangan mata		
		d. Gerakan melakukan <i>block</i>		
		e. Gerakan menutup daerah kosong (<i>cover</i>) setelah teman melakukan <i>block</i>		
		f. Gerakan mengembalikan bola pukulan <i>smash</i> lawan		
		g. Sikap dan gerakan setelah melakukan <i>block</i>		
		h. Melakukan upaya untuk mengembalikan bola dan melakukan serangan		
		i. Tetap menjaga posisi yang sebenarnya		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika= dapat melakukan komponen pola penyerangan dan pola pertahanan dengan benar.
- (2) Skor 0 jika= tidak dapat melakukan komponen pola penyerangan dan pola pertahanan dengan benar.

Keterampilan Gerak Pola Penyerangan:

(a) Posisi formasi awal

- Posisi antar pemain 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 harus pada posisi sesuai rancangan pola penyerangan dan terbagi rata menutup bagian lapangan untuk menerima servis lawan.
- Sikap pemain saat akan menerima servis; badan sedikit condong ke depan dalam posisi siap menerima servis lawan, kaki dibuka selebar bahu dan tangan siap di depan badan
- Pandangan mata; padangan fokus memperhatikan arah servis bola yang dilakukan lawan.

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Gerakan menerima servis dan mengumpan pada teman; menerima servis dengan teknik gerakan *passing* atas/bawah dengan arah bola terkontrol dan mudah untuk diterima oleh teman.
- Gerakan mengumpan bola pada teman untuk melakukan *smash*; bola diarahkan di atas kepala pemain yang akan melakukan *smash* sesuai pola yang telah dirancang.
- Gerakan memukul *spike*; bola dipukul sesuai kondisi dan posisi saat melakukan *smash*. Jatuhkan bola di area lapangan yang kosong serta melewati *block* lawan.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

- Sikap dan gerakan setelah melakukan serangan/*smash*; jatuhkan badan dengan bertumpu kedua kaki mengeper.
- ke belakang untuk bersiap kembali. tidak menyentuh/mengenai net dengan semua anggota badan.
- Melakukan upaya bersiap menutup daerah kosong (*cover*) setelah teman melakukan *spike*; pemain yang berada di dekat spiker melakukan *cover* untuk menghalau bola yang terkena *block* lawan.
- Tetap menjaga posisi yang sebenarnya; memperhatikan daerah serang dan daerah pertahanan untuk menjaga posisi yang sebenarnya.

Keterampilan Gerak Pola Pertahanan:

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

- Posisi pemain dalam tim; posisi antar pemain 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 posisi sesuai rancangan pola pertahanan dan terbagi rata menutup lapangan untuk dapat menahan serangan lawan.
- Sikap pemain saat akan menahan *smash* lawan; bergerak sesuai arah bola, sehingga dapat menentukan posisi yang tepat saat lawan akan melakukan *smash*
- Pandangan mata; fokus pandangan ke arah bola dan pukulan yang dilakukan lawan.

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Gerakan melakukan *block*; melakukan awalan dan mampu melompat tinggi, meluruskan kedua lengan ke atas dan agak rapat, dan telapak tangan dicondongkan sedikit ke depan untuk menutup bola *smash* lawan.

- Gerakan menutup daerah kosong (*cover*) setelah teman melakukan *block*; melakukan *cover* untuk menghalau bola pantulan dari *smash* lawan.
 - Gerakan mengembalikan bola pukulan *smash* lawan; mengembalikan bola tinggi agar memudahkan pemain selanjutnya membangun serangan balik.
- (c) Sikap akhir melakukan gerakan
- Sikap dan gerakan setelah melakukan *block*; mendarat dengan kedua kaki, tidak menginjak garis tengah dan tidak menyentuh net.
 - Melakukan upaya untuk melakukan serangan; segera menempati kembali posisi pola penyerangan sesuai rancangan yang telah dibuat.
 - Tetap menjaga posisi yang sebenarnya; memperhatikan daerah serang dan bertahan untuk menjaga posisi yang sebenarnya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 18

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{18} \times 100$

c) Konversi jumlah keberhasilan (% keberhasilan) dengan skor.

Contoh: Peserta didik melakukan serangan dengan *smash* sebanyak 5 kali, masuk 4 kali dan melakukan *block* 4 kali berhasil 3 kali maka, skornya $\frac{(4+3)}{(5+4)} \times 100\% = 78\%$ (**Baik**)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

d) Contoh Formulir Rekam Data Penilaian Formatif Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1											
2											
3											
dst.											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru memberikan penguatan, jika terdapat pemahaman yang belum jelas, atau terdapat hal yang perlu perhatian lebih sesuai dengan hasil observasi dan refleksi.

H. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan-kesulitan yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran? Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep membangun interaksi dengan orang tua seperti pada halaman 67.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran permainan net (bola voli) dapat diunduh dengan memindai kode QR di samping ini.

Scan disini



L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Informasi tentang peraturan permainan bola voli yang standar informasi dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola. Materi tersebut dapat diperoleh dari buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran

3



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

Permainan Lapangan berupa: Sofbol, Bisbol, *Rounders*, dan permainan sejenisnya (pilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana sekolah).

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Permainan Lapangan
Subpokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Sofbol
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball.
2. mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball, melalui pendekatan teori dan praktik. Selain itu, aktivitas pembelajaran dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, serta menyusun langkah pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dapat dilakukan melalui permainan softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi, serta menekankan pada pengembangan dimensi mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan memodifikasi peralatan, seperti bola, pemukul, dan ukuran lapangan. Alternatif bola yang dapat digunakan antara lain bola kasti, bola tenis, atau bola lain yang terbuat dari plastik, karet, kain atau bahan lainnya, serta pemukul yang terbuat dari kayu.

Asesmen terdiri dari asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Permainan softball akan dilakukan dengan lebih baik dan menyenangkan apabila peserta didik memiliki kemampuan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan

pola pertahanan. Hal ini juga dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kesehatan mental yang baik dapat diperoleh melalui interaksi sosial yang positif, serta memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar peserta didik. Hal tersebut dapat diperoleh melalui pengembangan kemampuan peserta didik untuk pengelolaan emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan permainan softball dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan permainan lapangan melalui keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball dengan pukulan tanpa ayunan, pukul dan lari, mencuri *base*, dan pukulan melayang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi) dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi remedial dapat dimodifikasi dengan mengubah lingkungan (luas atau jarak), pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan lagi dari segi kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan dan jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi dengan meningkatkan tantangan. Ada kesempatan untuk melakukan aktivitas pembelajaran permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Beberapa hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) dan berbagai sumber bacaan yang berkaitan dengan pola penyerangan dan pertahanan permainan softball.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola softball atau sejenisnya (bola plastik, karet, dan lain-lain).
 - b) Lapangan permainan softball atau sejenisnya yang aman (lapangan basket atau halaman sekolah).
 - c) Rintangan (*cone*) atau sejenisnya (keset, kardus, dan lain-lain).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran, yaitu sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), untuk beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran, atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memotivasi peserta didik agar suasana belajar lebih menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat olahraga bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan cakupan materi dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran selesai, serta menjelaskan manfaat dari permainan softball.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball, antara lain kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pada pembelajaran permainan sofbol.

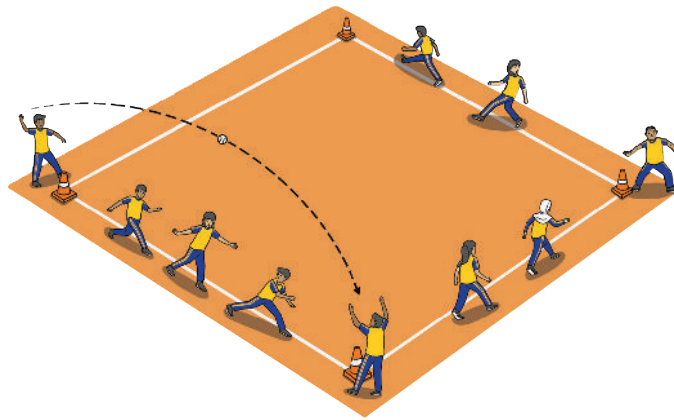
Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak melempar bola pada permainan sofbol.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak menangkap bola pada permainan sofbol.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak memukul bola pada permainan sofbol.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak mematikan lawan pada permainan sofbol.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “Iya” terisi 4		Jika Jawaban “Iya” terisi 3	
		Belum Menguasai	
		Jika Jawaban “Iya” 1- 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti pembelajaran berdasarkan perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), dan sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (**teaching at the right level**). Sebagai contoh, dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**”, maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**”, maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk game “tembak cone”.
- (1) Peserta didik dibagi menjadi kelompok penembak dan kelompok pelari. Jumlah anggota kelompok penembak 4 orang, sedangkan sisanya menjadi kelompok pelari.

(2) Cara bermain:

- Setelah aba-aba mulai, semua pelari berlari dari *cone 1* menuju *cone 2*.
- Penjaga 1 melempar bola untuk menjatuhkan *cone 2*.
- Apabila *cone* berhasil dijatuhkan, maka pelari yang terlambat sampai akan dianggap mati.
- Apabila *cone* gagal dijatuhkan, maka penjaga lain segera mengambil bola dan bekerja sama untuk menjatuhkan *cone* tersebut secepat mungkin.
- Cara yang sama dilakukan untuk *cone 3, 4* dan *1*.



Gambar 3.1 Pemanasan Permainan Tembak *cone*

- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahuinya tentang keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball.
- b) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan bersama teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keluasan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran, antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball.

Pola penyerangan pada permainan softball merupakan taktik dan strategi yang diterapkan oleh regu pemukul, baik dilakukan secara individu maupun kelompok untuk dapat mencapai *base* secara aman dan mendapatkan poin, serta memperoleh kemenangan.

Pola pertahanan pada permainan softball merupakan taktik dan strategi yang diterapkan oleh regu penjaga dalam pertandingan yang bertujuan mencegah lawan untuk mencetak poin, seperti mematikan pelari atau pemukul agar tidak maju ke *base* berikutnya.

Pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball dapat dilakukan secara individual maupun kelompok sesuai dengan kondisi dan situasi pertandingan. Pola-pola tersebut yaitu sebagai berikut.

- **Pola individual**

Pola ini dilakukan secara individual untuk memperoleh kemenangan. Pola ini erat kaitannya dengan keterampilan gerak dasar individual (*Individual skill*) yang digunakan untuk mengelabui lawan. Pola individual dapat digunakan ketika menguasai bola atau pergerakan tanpa bola.

- **Pola kelompok**

Pola ini melibatkan 2 orang atau lebih, tetapi bukan keseluruhan anggota regu yang dilakukan untuk mendapatkan kemenangan, misalnya pola pertahanan yang dilakukan antara *pitcher* dan *baseman*.

- **Pola regu**

Pola penyerangan dan pertahanan regu merupakan pola yang diterapkan oleh seluruh anggota regu dan dilakukan secara kompak untuk memperoleh kemenangan pertandingan. Pola ini biasanya merupakan gabungan dari pola individual dan kelompok yang dikemas menjadi satu kesatuan.



Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball.

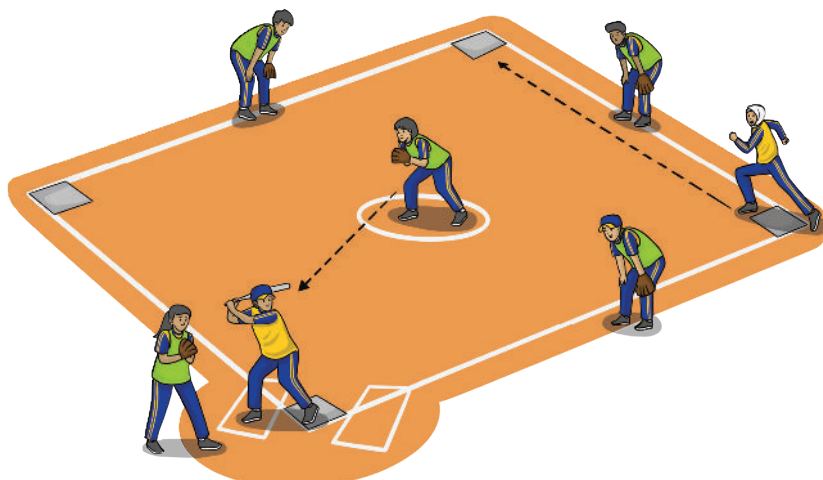
Pola penyerangan pada permainan softball merupakan siasat yang digunakan oleh regu pemukul untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya saat pertandingan. Penerapan pola penyerangan ini dapat dilakukan oleh pelatih dan pemain. Pemain yang menerapkan pola penyerangan adalah pemukul bola dan pemain yang berada di *base* untuk dapat berpindah ke *base* berikutnya tanpa bisa dimatikan hingga mencapai *home* untuk mendapatkan poin. Sementara itu, peran pelatih untuk memberikan aba-aba.

Bentuk-bentuk pola penyerangan permainan softball, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan pukul dan lari (*hit and run*).

Hit and run merupakan pola penyerangan yang dilakukan oleh pemukul untuk membantu pelari *base* maju ke *base* berikutnya dengan selamat.

Penerapan pola penyerangan ini misalnya saat pelari di *base*, pemukul akan melakukan pukulan yang menjauhkan dari penjaga sehingga pelari *base* dapat berpindah dengan selamat. Pemain yang melakukan *hit and run* sebaiknya pemain yang memiliki kemampuan mengontrol pukulan, seperti bola bergulir (*ground ball*), atau pukulan jauh.



Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan *hit and run*

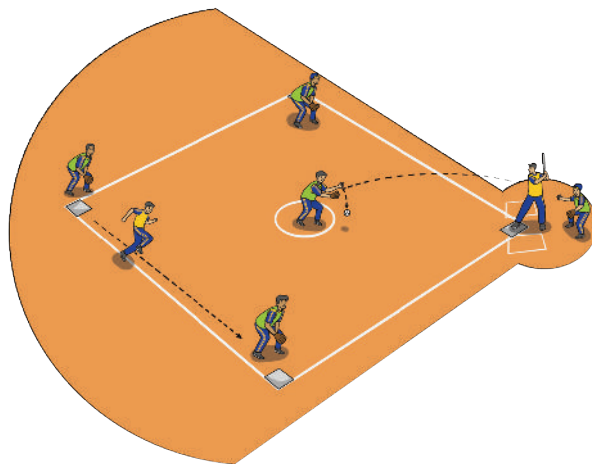
(2) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan mengambil ekstra *base* (*taking extra bases*).

Pola penyerangan ini sangat ditentukan oleh pemain yang memiliki kemampuan lari yang bagus dan kemampuan membaca pergerakan pemain bertahan untuk bisa mengambil lebih dari satu *base*.

Sebagai contoh, dalam pertandingan seorang penjaga tidak dapat menangkap bola dengan sempurna, maka pelari segera berlari menuju *base* berikutnya, atau ketika pukulan *batter* (pemukul) berada jauh dari jangkauan penjaga, maka pelari berlari dengan hanya menginjak *base* dilanjutkan berlari menuju *base* berikutnya.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pemukul melakukan pukulan.
- Selanjutnya berlari menuju *base* 1 dengan menginjak, dan dilanjutkan berlari menuju *base* 2.
- Variasikan latihan dengan berhenti sejenak di *base* 1 ketika bola gagal ditangkap oleh penjaga, dan dilanjutkan berlari ke *base* 2.
- Pembelajaran dilakukan selama 5-8 menit.



Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan *taking extra bases*

(3) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan mencuri *base* (*stealing bases*).

Pola penyerangan *stealing bases* dilakukan oleh pelari yang memiliki kecepatan lari yang baik dan kemampuan dalam membaca pergerakan dari *catcher* ataupun penjaga saat menangkap bola.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Memperhatikan posisi pemukul dan penjaga.
- Mengambil dua langkah menyamping meninggalkan *base* dengan posisi siap berlari.
- Segera berlari saat bola mengenai tongkat pemukul dan melompat atau melakukan *sliding* untuk mempercepat meraih *base*.



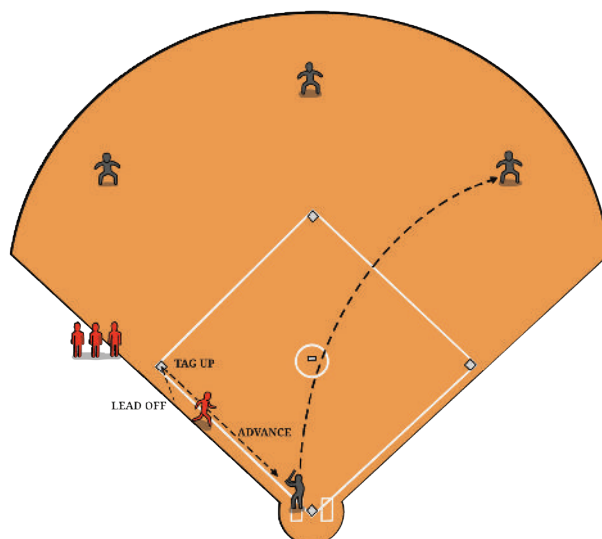
Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan *stealing bases*

(4) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan pukulan melayang (*sacrifice fly*)

Pola penyerangan ini tepat dilakukan saat pertandingan berjalan ketat, sebelum terjadi dua kali mati atau selisih poin tidak lebih dari dua.

Cara melakukannya sebagai berikut. Pemain menempati *base* 1, 2 dan 3.

- Pemukul melakukan pukulan kuat dan keras ke arah *outfield*.
- Pelari di setiap *base* segera berlari menuju base berikutnya.
- Lakukan aktivitas ini secara berulang selama 5-8 menit.



Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan *sacrifice fly*

(5) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan pukulan tanpa ayunan (*sacrifice bunt*)

Pukulan tanpa ayunan (*sacrifice bunt*) merupakan pukulan yang dilakukan dengan pelan tanpa ayunan yang bertujuan memancing *baseman* untuk berlari menjemput bola, sehingga memberikan kesempatan kepada pelari untuk segera menuju *base* berikutnya.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Ketika pelari lain berada di *base 1*, maka pukulan *bunt* diarahkan ke *base 1* secara perlahan dengan harapan *baseman 1* terpancing untuk menjemput bola, sehingga pelari di *base 1* dapat segera menuju *base 2*.
- Ketika pelari berada pada *base 1* dan *2*, maka pukulan *bunt* diarahkan ke arah *base 3*, sehingga *third baseman* terpaksa menjemput dan mengambil bola. Dengan demikian, membuka peluang pelari untuk segera menuju *base* selanjutnya.
- Lakukan aktivitas tersebut secara berulang sekitar 5-8 menit.



Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran pola penyerangan pukulan *bunt*

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan.
- b) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum.
- c) Guru memberikan apresiasi positif dan motivasi, serta dukungan kepada peserta didik untuk terus belajar.

- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam. Selanjutnya, peserta didik yang sedang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula, sedangkan peserta didik lainnya kembali ke kelas.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mengubah metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta untuk menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

- Tulislah identitas.
- Berikan tanda Ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria “Sangat Baik/Baik/Perlu Perbaikan” sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball menggunakan permainan yang dimodifikasi, di antaranya mematikan lebih dari satu, mematikan dengan pasti, mematikan paksa (*force out*), menguasai pelari (*run down*), menahan pukulan (*bunt*), menjaga bola lambung, menjaga pencuri *base*, dan mematikan dua pelari (*double play*).

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial dapat dilakukan dengan mengubah lingkungan permainan dan intensitas gerakan.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan digunakan untuk memberikan kesempatan melakukan permainan softball dengan menggunakan aturan cara mematikan lawan yang sebenarnya.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 108.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran, antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 108.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 110.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball.

Pola pertahanan merupakan cara bertahan yang digunakan untuk mencegah lawan mencetak angka/skor. Pada permainan softball, pola pertahanan adalah segala cara yang dilakukan untuk mencegah pelari menuju *base* berikutnya dan mencetak poin dengan cara mematikannya sebelum tiba di *base*.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pemain bertahan, antara lain:

- Pemain penjaga selalu dalam kondisi siap dan waspada, serta memiliki kemampuan dalam membaca situasi permainan, seperti posisi pemukul, lemparan *pitcher*, kekuatan dan kelemahan lawan, karakter pemukul, juga skor atau jumlah *inning*.
- Mengetahui penempatan posisi yang tepat, melakukan tangkapan, dan melakukan lemparan yang cepat, kuat dan tepat sasaran sehingga memudahkan teman untuk menangkap bola dan mematikan pelari.

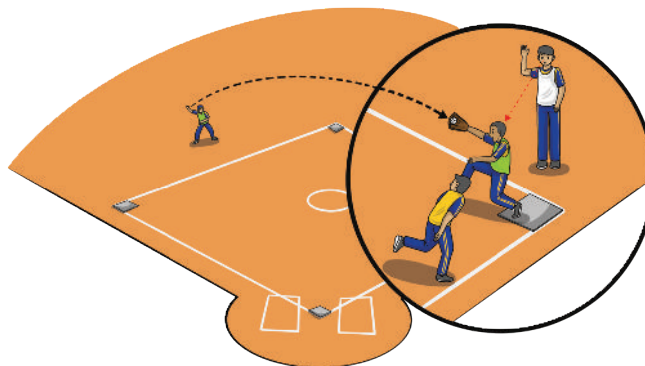
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan mematikan paksa (*force out*).

Pola pertahanan ini dilakukan dengan menangkap bola dan berhasil menginjak *base* sebelum pelari sampai ke *base*. Tugas ini biasanya dilakukan oleh penjaga yang berada paling dekat dengan *base* yang dituju oleh pelari, yaitu *baseman*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pelari.
- Kelompok pelari memukul bola, kemudian segera berlari ke *base*.
- Kelompok penjaga sesegera mungkin bekerja sama untuk mendapatkan bola dan menyentuh *base* sebelum pelari sampai.
- Lakukan aktivitas tersebut secara berulang dan berganti peran setelah 3 kali berhasil dimatikan paksa (*force out*).



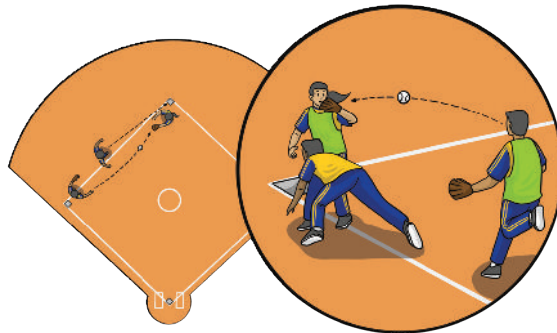
Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan mematikan paksa (*force out*)

(2) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menguasai pelari (*run down*).

Pola pertahanan ini dilakukan saat penjaga yang menguasai bola berada pada posisi yang dekat dengan *base* yang akan dituju pelari, sehingga penjaga akan berlari dan mengejar pelari sebelum tiba di *base*, atau dengan melakukan lemparan kepada penjaga lain jika jarak pelari jauh.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pelari.
- Pelari mula-mula memukul bola, kemudian segera berlari menuju *base*, sedangkan penjaga segera mengambil bola.
- Penjaga segera mengambil keputusan untuk mengejar atau melempar bola ke penjaga lain. Hal ini tergantung dari posisi pelari untuk mematikan sebelum pelari sampai di *base* dengan lemparan atas kepala atau tengah.
- Lakukan permainan tersebut secara berulang dan berganti peran setiap 3 kali mati.



Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menguasai pelari (*run down*)

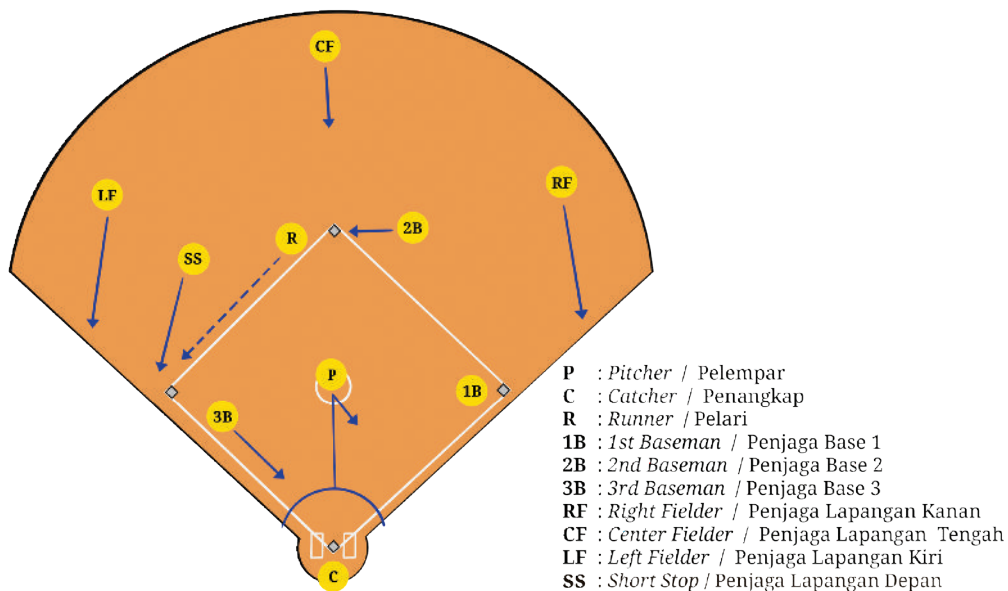
(3) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga pukulan menahan (*bunt*)

Pola pertahanan ini dilakukan untuk mengantisipasi pukulan tipuan, baik berupa tahanan atau pukulan pendek. Hal ini akan menyulitkan penjaga karena memaksanya untuk segera berlari menjemput bola, sehingga meninggalkan *base* yang dijaga dan pelari memiliki waktu yang lebih banyak untuk menuju *base*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pemukul.

- Pemukul melakukan pukulan *bunt* dan segera berlari.
- Kelompok penjaga merancang terlebih dahulu siapa yang akan bertugas mengantisipasi pukulan *bunt*, sehingga tidak terjadi kebigungan. Gunakan komunikasi, misalnya dengan kata “Saya” sehingga pemain lain segera menjauh untuk siap menangkap bola.
- *Pitcher* dan *catcher* juga ikut berperan dalam mengambil pukulan *bunt* saat bola berada di sekitar *home*.
- Saat salah satu pemain mengambil pukulan *bunt*, maka pemain lain segera mengisi posisi yang kosong dan siap untuk menerima bola.
- Penjaga mematikan pemukul/pelari dengan mendahuluinya di *base* dengan membawa bola.
- Lakukan aktivitas tersebut secara berulang dan berganti peran setiap 3 kali mati.



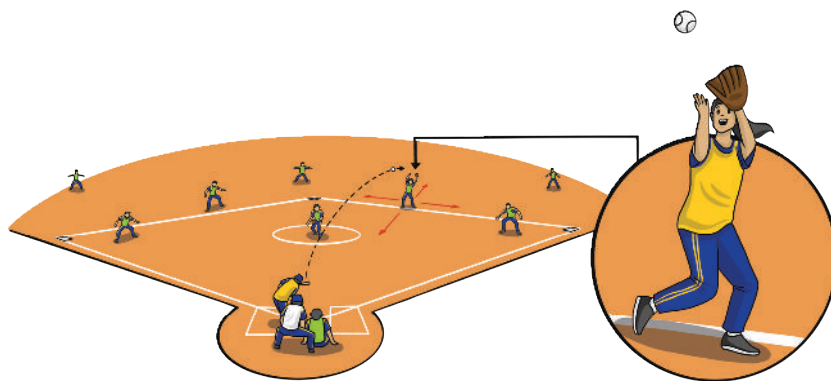
Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga pukulan menahan (*bunt*).

(4) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga bola lambung.

Pola pertahanan ini digunakan untuk mengantisipasi pukulan lambung oleh pemukul. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok pemukul dan penjaga.

- Pemukul diberikan lemparan mudah oleh *pitcher* agar bisa melakukan pukulan bola melambung.
- Setelah melakukan pukulan, segera berlari menuju *base*.
- Apabila pukulan lambung berada di antara dua pemain atau berada jauh dari penjaga, maka tentukan penjaga yang akan mengambil pukulan tersebut dengan berkomunikasi lewat kata, misalnya "Saya", sehingga penjaga lain segera menempatkan diri untuk menerima operan bola.
- Matikan pemukul dengan cara mendahuluinya sampai ke *base* dengan membawa bola.
- Lakukan permainan secara berulang dan berganti peran setelah 3 kali mati.



Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga bola lambung.

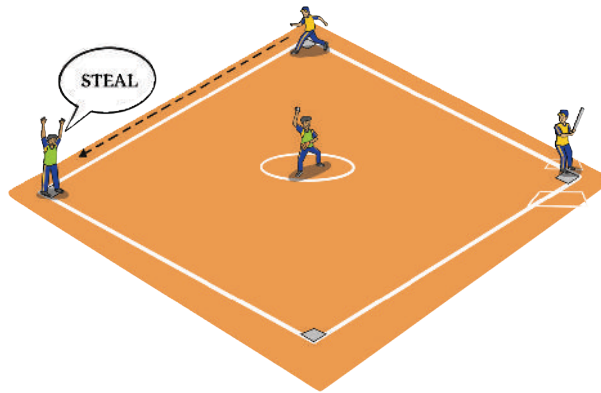
(5) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan menjaga pencuri base (*steal*).

Mencuri *base* (*stealing bases*) pada permainan softball diperbolehkan apabila dilakukan setelah *pitcher* melepaskan bola. Akan tetapi, apabila dilakukan sebelum bola lepas dari *pitcher*, maka pemain tersebut dianggap *out*. Hal ini perlu diantisipasi oleh penjaga karena pelari tersebut sudah mulai bergerak sebelum bola dipukul oleh pemukul. Oleh karena itu, cara menjaganya yaitu dengan bergerak sedekat mungkin dengan *base* untuk siap menerima bola dan mematikan, serta berteriak dengan kata "*steal*".

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok, yaitu pemukul dan penjaga.
- Kelompok pemukul memulai permainan dengan menempatkan 1 anggota di *base*.

- Saat bola dilempar oleh *pitcher*, maka pelari *base 1* mulai bergerak dan berlari setelah bola berhasil dipukul.
- Penjaga segera mendekati base dan berteriak "*steal*", sehingga penjaga yang menguasai bola segera memberikan bola kepadanya dengan lemparan lurus.
- Permainan dilakukan secara berulang dengan berganti peran setelah 3 kali mati.



Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan menjaga pencuri *base* (*steal*).

(6) Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pola pertahanan dengan mematikan dua pelari (*double play*)

Pola pertahanan ini dilakukan dengan membuat dua pelari mati dalam satu rangkaian permainan. *Double play* dapat dilakukan ketika *shortstop* dan *second baseman* bekerja sama untuk mematikan paksa pelari di *base 2* dan pemukul di *base 1* oleh *first baseman*. Pola pertahanan *double play* dapat dilakukan jika terdapat 2 pemain regu pemukul bergerak untuk berpindah *base*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Penjaga yang menguasai bola segera melempar bola kepada penjaga *base* sebelum pelari menyentuh *base* sambil membawa bola, kemudian melemparkan bola kepada penjaga lain yang terdapat pelari yang menuju *base* tersebut.
- Pola pertahanan ini dapat berjalan dengan baik jika para penjaga memiliki kemampuan melempar dan menangkap bola dengan cepat, serta memiliki kecermatan dalam membaca permainan.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang untuk membangun kerja sama yang baik.

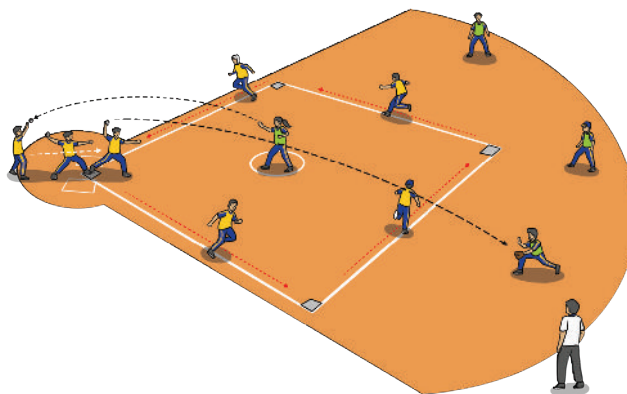


Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan mematikan dua pelari (*double play*)

(7) Aktivitas pembelajaran bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi melalui permainan “LEMTARI” (lempar, tangkap dan lari).

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok untuk bermain di lapangan, yaitu kelompok penyerang dan kelompok penjaga.
- Permainan dimulai dengan melempar bola ke lapangan, kemudian segera berlari menuju *base*.
- Penjaga segera mengambil bola, lalu melemparkan ke penjaga *base* untuk mematikan pelari.
- Setelah pelari aman di *base* atau dimatikan, maka permainan dilanjutkan dengan melempar bola berikutnya dengan cara yang sama.
- Poin diperoleh apabila pelari berhasil menyentuh semua *base* secara urut, baik bertahap atau langsung tanpa dapat dimatikan.
- Kedua regu berganti peran setelah 3 kali mati.
- Permainan dimainkan selama 5 *inning* atau sesuai kebutuhan.

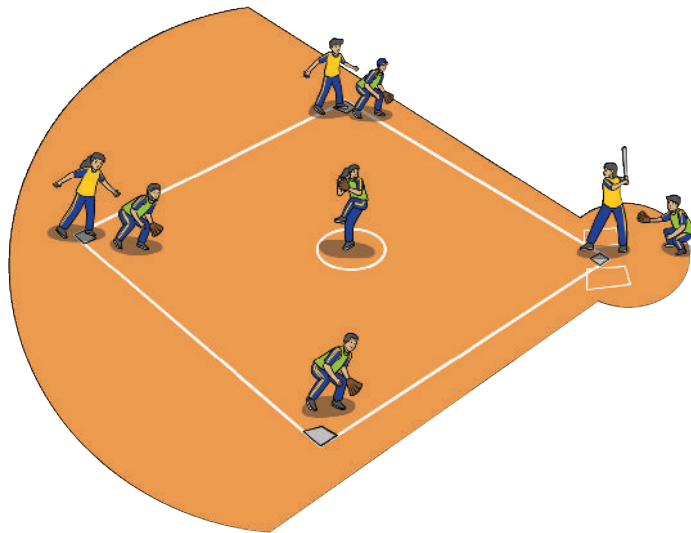


Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran bermain softball dengan permainan “LEMTARI”

(8) **Aktivitas pembelajaran bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi melalui permainan.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik ke dalam 2 kelompok untuk bermain di lapangan, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pemukul.
- Permainan dimulai dengan lemparan *pitcher* kepada *batter* (pemukul).
- Setelah bola dipukul, segera berlari menuju *base* dan penjaga segera mengambil bola untuk berusaha mematikan pelari.
- Poin diperoleh dari pelari yang berhasil kembali ke *home* tanpa dapat dimatikan.
- Kedua regu bergantian setiap 3 kali mati dan permainan dilakukan selama 5 *inning* atau sesuai kebutuhan.



Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran bermain softball melalui permainan

3) **Kegiatan penutup (10 menit)**

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 115.

c. **Kegiatan Alternatif**

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan dan pola penyerangan pada permainan softball sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan pendekatan dan metode pembelajaran yang lain, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta untuk menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pada permainan softball? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda Ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pada permainan softball dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan oleh guru menggunakan lembar observasi selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Pada permainan softball, pola pertahanan yang dilakukan ketika terdapat dua pelari yang bergerak menuju *base* berikutnya sehingga dapat dimatikan keduanya, merupakan pola pertahanan

- a. *defend steal*
- b. menahan pukulan *bunt*
- c. *double play*
- d. menahan bola lambung
- e. *run down*

Kunci Jawaban : Kunci C *Double Play*

Kriteria Asesmen : Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Bentuk : Uraian tertutup

Contoh Instrumen :

Salah satu pola penyerangan untuk menghindari mati paksa yaitu dengan cara mencuri *base* (*stealing bases*). Jelaskan cara melakukan pola serangan tersebut!

Kunci Jawaban :

- 1) Mengambil dua langkah menyamping dari *base* sebelumnya pada saat *pitcher* melepaskan bola.
- 2) Putar badan ke arah *base* tujuan.
- 3) Segera berlari saat bola berhasil dipukul oleh *batter*.
- 4) Lakukan *sliding* untuk mencapai *base* tujuan lebih cepat.

Kriteria Asesmen :

Mendapatkan skor:

4 = jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3 = jika urutan dituliskan salah, tetapi isi benar.

2 = jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1 = jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pukulan dalam pola penyerangan permainan softball.

1) Butir tes

Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Tuliskan (skor) pada kolom yang disediakan sesuai dengan penampilan gerak peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan.

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi Awal	a. Pandangan ke arah datangnya bola		
		b. Badan sedikit condong ke depan dengan kedua lutut ditekuk		
		c. Kedua tangan memegang pemukul yang berada di samping dengan pemukul lurus ke atas		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Mengayunkan lengan ke arah datangnya bola dengan meluruskan lengan		
		b. Kaki belakang lurus dan badan sedikit terangkat		
		c. Perkenaan bola tepat pada pemukul dan pandangan ke arah lepasnya bola		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	d. Kaki belakang lurus lengan mengikuti arah pukulan		
		e. Melepaskan pemukul ke arah samping		
		f. Melangkahkan kaki untuk segera berlari menuju <i>base</i>		
Skor Perolehan (SP)				

1) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 = jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen gerak dengan benar.
- Skor 0 = jika peserta didik kurang dari 80% mampu melakukan komponen gerak dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan pukulan (% keberhasilan) dengan skor.

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Putri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak pola pertahanan melempar bola.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan permainan softball.

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan sesuai penampilan gerak peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi Awal	a. Kedua lutut atau salah satu ditekuk		
		b. Memegang bola dengan salah satu tangan dan meletakkan bola di belakang badan		
		c. Pandangan ke arah sasaran		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Lengan diayunkan ke depan diikuti pelurusan lengan		
		b. Bola dilepaskan dengan jari-jari dan pengaktifan pergelangan tangan		
		c. Pandangan ke arah lepasnya bola		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki belakang melangkah ke depan		
		b. Melanjutkan ayunan lengan ke bawah		
		c. Tetap menjaga posisi stabil		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 = jika dapat melakukan 80% komponen gerak dengan benar.
- Skor 0 = jika tidak dapat melakukan 80% komponen gerak dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan lemparan ke sasaran (% keberhasilan) dengan skor (penilaian produk)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Putri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
75% – 90%	71% – 85%	Baik
60% - 74%	55% - 70%	Cukup
..... < 60%	 < 55%	Kurang

d) Contoh formulir rekam data penilaian formatif keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1											
2											
3											
dst.											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil refleksi diri peserta didik.

H. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu guru perhatikan dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan?

2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/ditemukan selama proses pembelajaran?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dijelaskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dijelaskan di awal aktivitas pembelajaran.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep Interaksi dengan Orang Tua seperti pada halaman 67.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik terkait pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball dapat diunduh dengan memindai kode QR di samping ini.

Scan disini



L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Informasi tentang peraturan permainan softball yang dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan bola yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan softball.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak pola penyerangan dan pola pertahanan pada permainan softball.
3. Bentuk-bentuk permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran

4



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan gerak, pengetahuan gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.

Aktivitas Atletik berupa: jalan cepat, lari jarak menengah, lompat tinggi, lempar cakram. (Pilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah).

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Atletik
Subpokok Bahasan	: Lompat Tinggi
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.
2. mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat tinggi, melalui pendekatan teori dan praktik.

Aktivitas pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam pengelolaan emosi selama aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam manajemen emosi dapat dilakukan melalui aktivitas lompat tinggi dalam setiap tahapan belajar, serta menekankan pada pengembangan dimensi mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran dengan merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi dapat dilakukan dengan memodifikasi peralatan seperti tiang, matras dan bilah lompat. Alternatif peralatan yang dapat digunakan antara lain bilah lompat menggunakan bambu, tiang lompat dengan dua buah tiang berupa kayu atau bambu yang aman digunakan. Asesmen terdiri dari asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik untuk mempraktikkan hasil rancangan dan merancang keterampilan gerak lompat tinggi akan membantu peserta didik untuk melakukan lompat tinggi dengan lebih baik dan menyenangkan. Hal ini juga dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kemampuan peserta didik untuk mengelola emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain dapat memberikan dorongan dalam mencapai kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, peningkatan hasil belajar peserta didik dapat diperoleh dari kondisi belajar yang kondusif melalui interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran lompat tinggi dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan pengembangan pola keterampilan gerak dasar lompat tinggi berupa pola keterampilan gerak tahapan lompat tinggi. Terdiri dari aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang dan mendarat gaya guling perut (*straddle*).

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi) dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi remedial dapat dimodifikasi dengan mengubah lingkungan (ketinggian mistar lompat), pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan salah satu atau beberapa keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik, dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan lagi dari segi kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah tinggi bilah lompat untuk meningkatkan tantangan. Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan lompatan sampai batas tertinggi dari kemampuannya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Beberapa hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali perencanaan pembelajaran dan buku-buku dari berbagai sumber yang berkaitan dengan lompat tinggi.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Tiang lompat atau sejenisnya (terbuat dari kayu, bambu, dan lain-lain).
 - b) Matras lompat atau sejenisnya.
 - c) Bilah lompat atau sejenisnya (bilah bambu, kayu, plastik, dan lain-lain).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran, yaitu sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

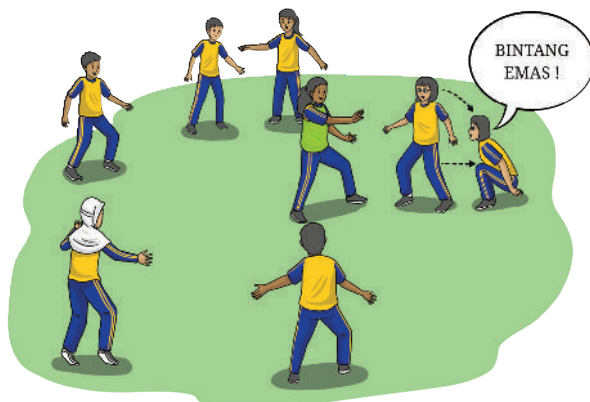
- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi peserta didik untuk membuat suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat lompat tinggi bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan cakupan materi dan kompetensi manfaat dari aktivitas lompat tinggi, misalnya melalui aktivitas lompat tinggi dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan dan prestasi di cabang olahraga lompat tinggi.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan gerak pada lompat tinggi, antara lain kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pada pembelajaran aktivitas atletik.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak awalan pada aktivitas atletik nomor lompat.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak menumpu dan menolak pada aktivitas atletik nomor lompat.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak melayang di udara pada aktivitas atletik nomor lompat.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak mendarat pada aktivitas atletik nomor lompat.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “Iya” terisi 4		Jika Jawaban “Iya” terisi 3	
		Belum Menguasai	
		Jika Jawaban “Iya” 1- 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti pembelajaran berdasarkan perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**) dan sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (***teaching at the right level***). Misalnya dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1, sedangkan peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dalam bentuk game “**bintang emas**” antara lain:
- (1) Peserta didik dibagi menjadi kelompok penjaga (1-3 orang sesuai kebutuhan) dan kelompok pelari semua anggota lainnya.
 - (2) Cara bermain:
 - Setelah aba-aba mulai kelompok penjaga berusaha mengejar dan menyentuh pelari
 - Pelari dapat menyelamatkan diri dari kejaran dengan cara jongkok dan mengucapkan “**bintang emas**”
 - Pelari yang telah jongkok hanya bisa berdiri setelah disentuh pelari lain yang berdiri dan yang disentuh wajib berdiri
 - jika pelari berhasil disentuh oleh penjaga maka pelari dan penjaga bertukar peran.
 - Permainan dilakukan selama 5-10 menit.



Gambar 4.1 Pemanasan Permainan “bintang emas”

- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahuinya tentang keterampilan gerak lompat tinggi.
- b) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keleluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.

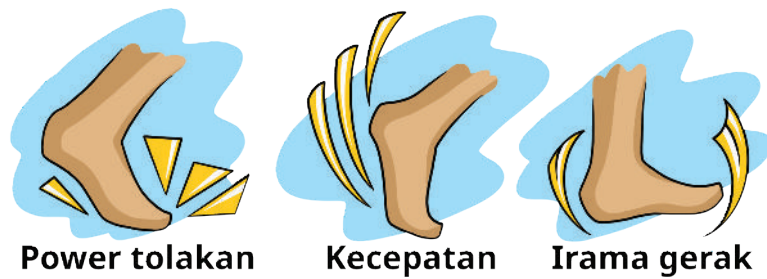


Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik hasil rancangan keterampilan pada gerak lompat tinggi.**

Lompat tinggi (*high jump*) merupakan aktivitas yang dilakukan dengan cara memindahkan pusat massa tubuh (*center of gravity*) setinggi mungkin secara vertikal, dan berusaha melewati mistar lompat tinggi tanpa terjatuh dengan bertumpu pada satu kaki saat melakukan tolakan.

Pelaksanaan lompat tinggi membutuhkan kemampuan biomotorik sebagai rangkaian gerakan. Komponen utama dalam melakukan lompat tinggi antara lain, power tolakan, kecepatan dan irama koordinasi gerak.



Gambar 4.2 Komponen gerak lompat tinggi

Hasil tinggi lompatan sangat ditentukan oleh empat tahapan keterampilan gerak lompat tinggi yaitu: awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Tahapan-tahapan keterampilan gerak lompat tinggi yaitu sebagai berikut.

(1) Tahap awalan

Awalan merupakan gerakan permulaan saat akan melakukan lompat tinggi berupa gerakan melangkah atau berlari untuk mendapatkan momentum saat melakukan tolakan. Pengambilan titik awal sebelum berlari harus tepat agar jumlah langkah, irama dan kecepatan dalam setiap lompatan tetap. Sudut pengambilan titik awal tergantung masing-masing gaya yang digunakan. Misalnya gaya *straddle* antara 40° - 50° , gaya *flop* antara 70° – 80° tetapi mengecil 35° pada tiga langkah terakhir. Arah awalan disesuaikan dengan kaki tumpu dan langkah kaki semakin mendekati tumpuan semakin dipercepat.

(2) Tahap tolakan (*take off*)

Tolakan atau tumpuan dilakukan menggunakan kaki yang terkuat saat menumpu. Tumpuan maksimal dapat diperoleh dari titik tumpu yang tepat, titik tumpu diperoleh dari percobaan yang dilakukan berulang-ulang, sehingga setiap individu berbeda. Tolakan dilakukan dengan cara meletakkan tumit terlebih dahulu hingga ujung kaki saat melepaskan tolakan, untuk mendapatkan pelurusan dari ujung kaki sampai badan. Pada saat menumpu tersebut seluruh daya ledak kaki tumpu dikeluarkan untuk mendapatkan hasil lompatan maksimal, dan arah lompatan adalah lurus ke atas. Kedua lengan diayunkan bersamaan.

(3) Tahap melayang (*fly*)

Tahap melayang adalah tahap gerakan setelah ujung kaki lepas dari tumpuan hingga melewati mistar dan sebelum pendaratan. Sama halnya dengan lompat jauh pada tahap inilah gaya lompat tinggi dimunculkan. Hal yang harus diperhatikan pada saat posisi melayang antara lain:

- titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar.
- titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas tengah-tengah mistar.
- menjaga kestabilan posisi tubuh agar tidak menimbulkan gerakan yang tidak perlu.

(4) Tahap mendarat (*Landing*)

Tahap pendaratan adalah tahap terakhir dalam seluruh rangkaian gerakan lompat tinggi. Prinsip yang harus diperhatikan dalam melakukan pendaratan yaitu dilakukan secara sadar, dan posisi badan disesuaikan sedemikian rupa untuk menghindari rasa sakit atau cedera pada saat menyentuh matras.



Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas praktik hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)

Bentuk-bentuk tahapan belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) yaitu sebagai berikut.

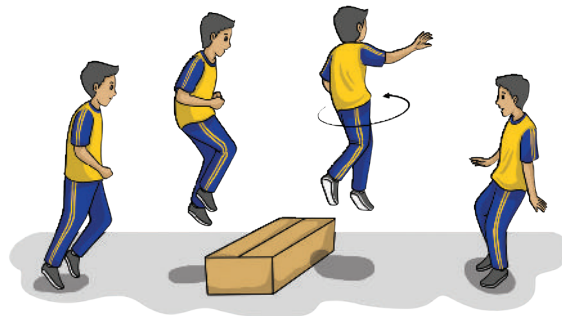
(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain (*games*)

Tujuan dari aktivitas bermain (*games*) adalah untuk memberikan stimulus permasalahan gerak (*movement problem*) terutama pada keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Sehingga pemahaman gerak, motivasi, kepercayaan diri, keberanian dan keaktifan peserta didik akan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Cara melakukannya sebagai berikut.

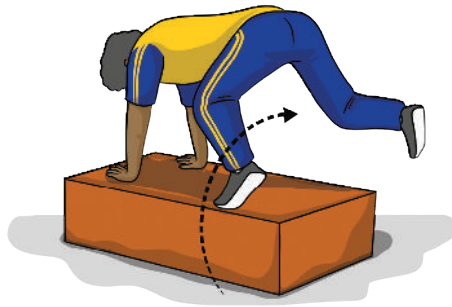
- (a) Bermain melompati kardus/balok dan berputar

- Awali dengan menumpu dan menolak menggunakan kaki kiri.



Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran bermain melompat dan berputar

- Kemudian berputar menghadap ke arah awalan di atas kardus/balok dan mendarat dengan kaki kanan.
- (b) Bermain melompat, menolak dan mendarat di atas kardus/balok.
- Awali dengan menumpu dan menolak menggunakan kaki kiri.
 - Kemudian berputar menghadap ke arah kardus/balok dan mendarat dengan kaki kanan.



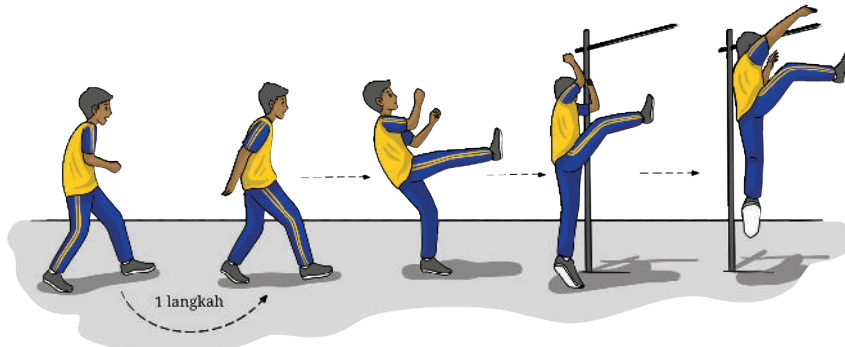
Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran bermain melompat, menolak dan mendarat

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan satu langkah.

Tujuan dari keterampilan gerak awalan satu langkah adalah pengenalan gerak untuk merasakan awalan satu langkah, tolakan, dan mendarat dengan kaki yang berbeda.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Langkahkan kaki kiri ke depan.
- tarik dan sedikit condongkan badan ke belakang.
- Ayunkan kaki kanan ke atas lurus diikuti badan berputar menghadap ke bawah.
- Mendarat dengan kaki kanan diikuti kedua lengan juga mendarat di matras.



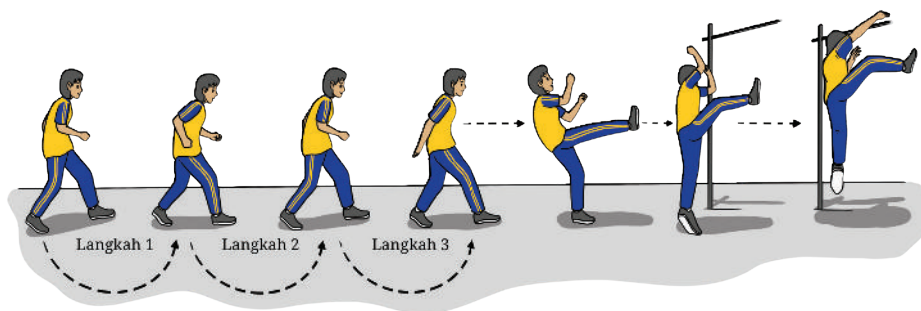
Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran awalan 1 langkah gaya guling perut (*straddle*)

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan jalan 3 langkah.

Tujuan dari latihan awalan ini adalah untuk merasakan 3 langkah berjalan yang dilanjutkan melakukan tolakan. Guru memperhatikan tumpuan dan ayunan lengan aktif saat melakukan langkah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan berjalan 3 langkah di awali dari kaki kiri.
- Pada langkah ketiga badan sedikit ditarik ke belakang ayunkan kaki kanan ke atas.
- Putar badan menghadap mistar lalu mendarat dengan kaki kanan.



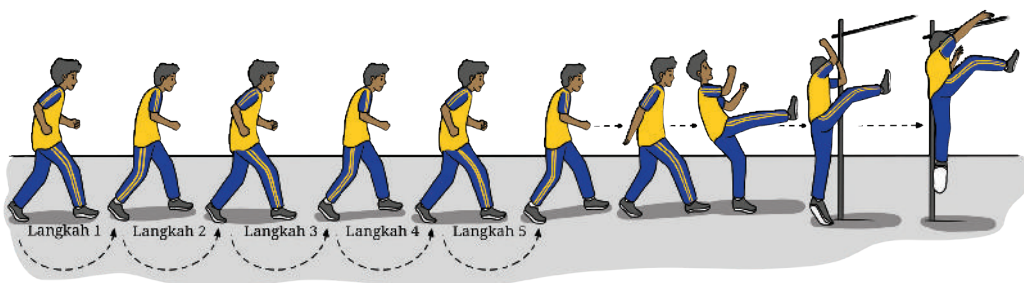
Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran awalan berjalan 3 langkah gaya guling perut (*straddle*)

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan berlari 5-7 langkah.

Pada tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan dengan berlari pelan dan diakhir dengan tolakan.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan melangkahkan kaki kiri untuk berlari pelan.
- Setelah 5 atau 7 langkah, pada langkah terakhir condongkan badan sedikit ke belakang.
- Ayunkan kaki kanan lurus ke atas lalu berputar ke arah awalan dan mendarat dengan meluruskan kaki kanan dan menumpu.



Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran awalan berlari 5-7 langkah gaya guling perut (*straddle*)

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) secara keseluruhan gerak.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Mengambil awalan dari samping kiri atau kanan sesuai dengan kaki tumpu terkuat sekitar 300 - 400.
- Berlari dan mempercepat langkah saat mendekati tumpuan.
- Pada langkah terakhir badan sedikit ditarik ke belakang dan menumpu dengan kuat.
- Ayunkan kaki lainnya ke atas lurus, dan berputar di atas mistar menghadap ke mistar kemudian ke arah awalan setelah melewati mistar.
- Mendarat dengan meluruskan salah satu kaki baru diikuti ayunan lengan.



Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran gerak keseluruhan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan.
- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum selama aktivitas pembelajaran.
- Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi, serta dukungan kepada peserta didik dalam belajar.
- Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan tugas asesmen penugasan.
- Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam. Peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula, dan seluruh peserta didik kembali ke kelas.

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*), sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki, dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang ditemui selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*), sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya peserta didik, menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks, dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

- a. Tulislah identitas.
- b. Berikan tanda Ceklis (✓) pada kolom “**Ya**” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “**Tidak**” jika belum sesuai.
- c. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- d. Hitunglah jumlah jawaban “**Ya**”.
- e. Lingkari kriteria “Sangat Baik/Baik/Perlu Perbaikan” sesuai jumlah “**Ya**” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>).		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots* dengan permainan yang dimodifikasi, yaitu keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots* meliputi: komponen gerak, tahap bermain, dan tahapan gerak.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial disajikan dengan memodifikasi ketinggian bilah lompat.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran pengayaan disajikan dengan menambah ketinggian bilah lompat sampai kemampuan maksimal peserta didik.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 135.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 136.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 138.



Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*.

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan mempelajari merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*.

Lompat tinggi gaya *scots* merupakan gaya lompat tinggi tertua atau sering disebut gaya ortodoks. Gaya ini juga sering disebut sebagai gaya duduk karena posisinya seperti duduk saat berada di atas mistar. Tidak jarang juga disebut sebagai gaya gunting. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan lompat tinggi gaya *scots*, yaitu komponen gerak dan tahapan-tahapan belajar gerak.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran komponen gerak lompat tinggi gaya *scots*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Awalan

Pengambilan sudut awalan antara 30° – 35° , posisi pengambilan awalan disesuaikan dengan kaki yang digunakan untuk menumpu. Apabila tumpuan dengan kaki kiri, maka awalan dari samping kanan dan bila tumpuan dengan kaki kanan, maka awalan dari samping kiri.

(b) Tumpuan (*take off*)

Tumpuan menggunakan kaki terkuat yang berada terjauh dengan mistar, kaki ayun (bukan tumpuan) diayunkan lurus ke depan atas untuk melewati mistar.

(c) Melayang (*Flying*)

Sikap badan tegak atau sedikit condong ke depan saat melewati mistar. Setelah kaki ayun melewati mistar, kaki tumpu diayunkan lurus ke depan untuk melewati mistar seperti duduk telunjur di atas mistar. Kemudian kedua kaki saling menyilang dengan menurunkan kaki ayun terlebih dahulu.

(d) Pendaratan (*Landing*)

Pendaratan dilakukan pada kaki ayun terlebih dahulu kemudian diikuti oleh kaki tumpu dan kedua lengan.

(2) Aktivitas pembelajaran tahap bermain (*games*) lompat tinggi gaya *scots*.

Tujuan khusus tahap bermain lompat tinggi gaya *scots* untuk meningkatkan konsentrasi, power tolakan, reaksi, dan percepatan gerak, serta meningkatkan rasa percaya diri dan rasa keberanian.

Cara melakukannya sebagai berikut.

(a) Bermain melompati kardus atau kotak sambil bergerak maju.

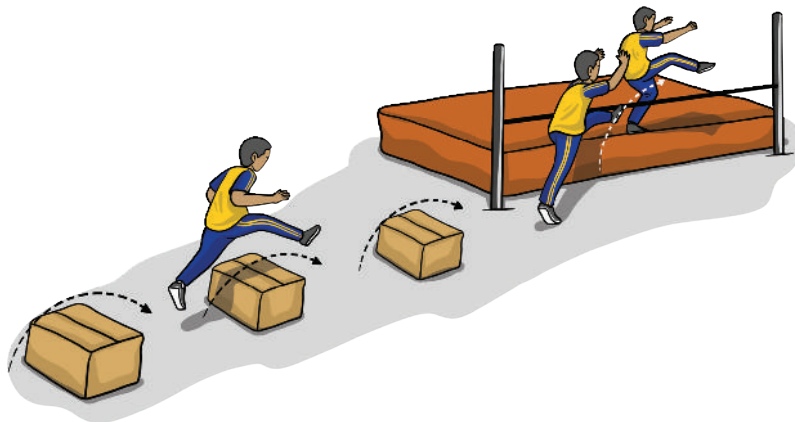
- Awali dengan posisi menyamping kardus/kotak kemudian melompat ke sisi lainnya melewati atas kardus.
- Kemudian sambil bergerak maju untuk melakukan hal yang sama di atas kardus/kotak lainnya.



Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran bermain melompat dan maju

(b) Bermain melompati kardus dan mistar.

- Awali dengan melompati dua kardus sebagai awalan.
- Kemudian menumpu dan menolak melewati mistar.



Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran melompati kardus dan mistar

(3) Aktivitas pembelajaran tahap awalan satu langkah lompat tinggi gaya *scots*.

Tahapan ini bertujuan untuk merasakan dan mempelajari lompat tinggi gaya *scots* secara sistematis.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan mengambil sudut menyamping dari mistar satu langkah dari titik tumpu.
- Langkahkan kaki ke depan kemudian sedikit tarik badan ke belakang kaki terjauh dari mistar sebagai tumpuan.
- Kaki terdekat dengan mistar diayunkan lurus ke atas melewati mistar.
- Pendaratan didahului kaki ayun baru diikuti oleh kaki tumpu dan kedua lengan.



Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran awalan satu langkah gaya *scots*

(4) Aktivitas pembelajaran tahap awalan tiga langkah jalan lompat tinggi gaya *scots*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan mengambil sudut menyamping dari mistar, tiga langkah dari titik tumpu.
- Langkahkan kaki ke depan kemudian pada langkah terakhir sedikit tarik badan ke belakang kaki terjauh dari mistar sebagai tumpuan.
- Kaki terdekat dengan mistar diayunkan lurus ke atas melewati mistar.
- Pendaratan didahului kaki ayun baru diikuti oleh kaki tumpu dan kedua lengan.

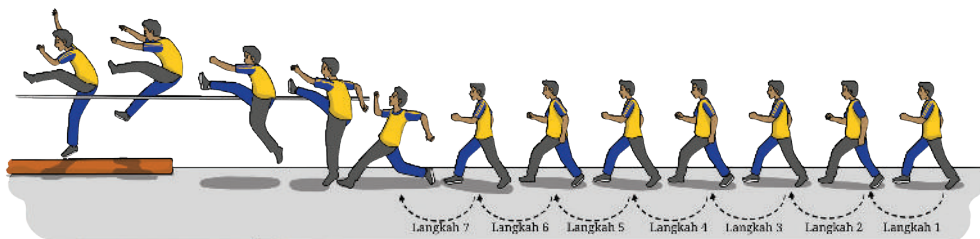


Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran awalan 3 langkah jalan gaya *scots*.

(5) **Aktivitas pembelajaran awalan tujuh langkah berlari lompat tinggi gaya scots.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan mengambil sudut menyamping dari mistar tujuh langkah dari titik tumpu.
- Berlari pelan dan dipercepat pada langkah terakhir sedikit tarik badan ke belakang kaki terjauh dari mistar sebagai tumpuan.
- Kaki terdekat dengan mistar diayunkan lurus ke atas melewati mistar, pendaratan didahului kaki ayun baru diikuti oleh kaki tumpu.

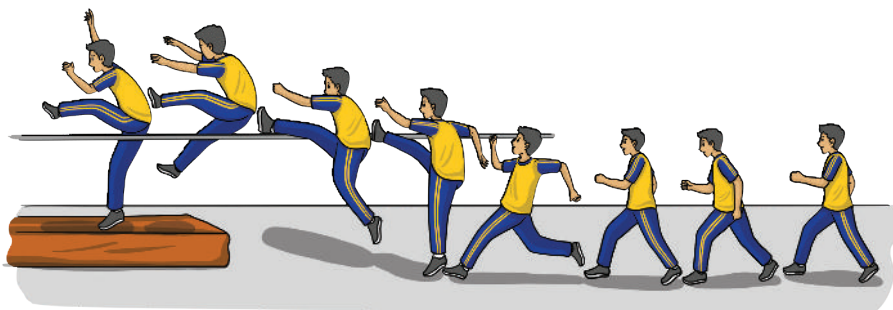


Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran awalan 7 langkah berlari gaya scots.

(6) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseluruhan lompat tinggi gaya scots.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan mengambil sudut menyamping dari mistar sejauh 9-11 langkah dari titik tumpu.
- Berlari pelan dan dipercepat saat mendekati mistar pada langkah terakhir sedikit tarik badan ke belakang kaki terjauh dari mistar sebagai tumpuan.
- Kaki terdekat dengan mistar diayunkan lurus ke atas melewati mistar, pendaratan didahului kaki ayun baru diikuti oleh kaki tumpu.



Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran gerak keseluruhan lompat tinggi gaya scots

3) **Kegiatan penutup (10 menit)**

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 143.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Guru dapat memiringkan mistar untuk memberikan kesempatan kepada semua peserta didik sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Contohnya jika pembelajaran tidak berjalan dengan baik, guru dapat menggunakan model komando.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki? Lalu, bagaimana caranya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau perlu diperbaiki sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya sudah dapat memahami pengertian keterampilan gerak lompat tinggi gaya <i>scots</i> .				
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya <i>scots</i> dengan lengkap dan benar.				
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya <i>scots</i> secara terkontrol.				
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya <i>scots</i> dengan benar.				
Jumlah					
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru dengan menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Dalam pelaksanaan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *straddle*, tingginya lompatan dipengaruhi oleh power tolakan yang dilakukan dengan cara

- Meletakkan ujung kaki terlebih dahulu
- Meletakkan tengah kaki terlebih dahulu
- Meletakkan tumit terlebih dahulu
- Mengakhiri tolakan dengan tumit
- Mengakhiri tolakan dengan seluruh telapak kaki

Kunci Jawaban : C. Meletakkan tumit terlebih dahulu

Kriteria Asesmen : Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Bentuk : Uraian tertutup

Contoh Instrumen :

Jelaskan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat posisi melayang dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle* antara lain.....

Kunci Jawaban

- titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar
- titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas tengah-tengah mistar
- menjaga kestabilan posisi tubuh agar tidak menimbulkan gerakan yang tidak perlu

Kriteria Asesmen

Skor yang diperoleh:

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3= jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *straddle*.

1) Butir tes

Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *straddle*. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

- 2) Petunjuk asesmen
Tuliskan (skor) pada kolom yang disediakan sesuai dengan penampilan gerak peserta didik.
- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi awal	a. Mengambil sudut awalan antara 30o – 35o		
		b. Pandangan ke arah mistar		
		c. Badan sedikit dicondongkan ke depan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Berlari dengan awalan perlahan menjadi semakin cepat		
		b. Menumpu dengan kaki yang lebih dekat dengan mistar		
		c. Badan menghadap ke bawah saat berada di atas mistar		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Mendarat dengan kaki terjauh dari mistar terlebih dahulu		
		b. Menurunkan lengan setelah kaki mendarat		
		c. Meninggalkan matras melalui samping atau belakang		
Skor Perolehan (SP)				

- 1) Pedoman penskoran
 - a) Penskoran
 - (1) Skor 1 = jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen gerakan dengan benar.
 - (2) Skor 0 = jika peserta didik kurang dari 80% dalam melakukan komponen gerakan dengan benar.
 - b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi tinggi lompatan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 165	 > 155	Sangat Baik
150 – 164	140 – 154	Baik
135 – 149	125 - 139	Cukup
..... < 135	 < 125	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *scots*.

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan sesuai penampilan gerak peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi awal	a. Mengambil sudut awalan antara 30° – 35°		
		b. Pandangan ke arah mistar		
		c. Badan sedikit dicondongkan ke depan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Berlari dengan awalan perlahan menjadi semakin cepat		
		b. Menumpu dengan kaki yang terjauh dari mistar		
		c. Badan seperti duduk di atas mistar		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Mendarat dengan kaki terdekat dari mistar terlebih dahulu		
		b. Menurunkan lengan setelah kaki mendarat		
		c. Meninggalkan matras melalui samping atau belakang		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman pensekoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 = jika dapat melakukan 80% komponen gerakan dengan benar.
- (2) Skor 0 = jika tidak dapat melakukan 80% komponen gerakan dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi jumlah lompatan melewati mistar (% keberhasilan) dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 165	 > 155	Sangat Baik
150 – 164	140 – 154	Baik
135 – 149	125 – 139	Cukup
..... < 135	 < 125	Kurang

d) Contoh Formulir Rekam Data Penilaian Formatif Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
dst.											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses pembelajaran lompat tinggi sesuai dengan hasil refleksi diri.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran lompat tinggi dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan?
2. Kesulitan-kesulitan yang dialami/temukan selama proses pembelajaran lompat tinggi? Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep lembar Interaksi dengan Orang Tua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran lompat tinggi dapat diunduh dengan cara memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Informasi tentang peraturan perlombaan lompat tinggi sesuai standar yang dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak lompat tinggi yang dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar lompat tinggi.
2. Bentuk-bentuk pembelajaran keterampilan gerak lompat tinggi.
3. Peraturan perlombaan lompat tinggi IAAF.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran 5



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.

Olahraga bela diri antara lain: pencak silat, taekwondo, karate dan bela diri lain sejenisnya. (pilih salah satu atau lebih sesuai dengan kemampuan guru atau potensi sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Bela diri
Subpokok Bahasan	: Pencak Silat
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada bela diri pencak silat.
2. mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada bela diri pencak silat.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada pencak silat, melalui pendekatan teori dan praktik. Aktivitas pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan interaksi dengan orang lain. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dapat dilakukan melalui aktivitas pembelajaran pencak silat, serta menekankan pada pengembangan dimensi mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada pencak silat dapat dilakukan dengan memodifikasi kombinasi gerakan penyerangan dan pertahanan, serta memodifikasi kondisi lingkungan.

Asesmen pembelajaran meliputi asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pencak silat, dapat memudahkan peserta didik untuk melakukan gerakan pencak silat dengan lebih baik dan menyenangkan, serta dapat memberikan dampak positif pada peningkatan kebugaran jasmani.

Sementara itu, kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dan kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain dapat memberikan dorongan untuk mencapai kesehatan mental yang baik, serta memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Dengan demikian, meningkatnya hasil belajar peserta didik dapat diperoleh dari kondisi belajar yang kondusif dan Interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada pencak silat?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran pencak silat dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran pengembangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada pencak silat, seperti aktivitas menyusun serangan langsung dan serangan tidak langsung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan selanjutnya akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah lingkungan (luas atau jarak), pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan salah satu atau beberapa keterampilan pola penyerangan dan pertahanan pencak silat. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materinya, mengubah lingkungan permainan dan jumlah rangkaian gerakan. Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan bertanding dengan mempertimbangkan keamanan dan keselamatan peserta didik.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah disiapkan sebelumnya.

- 2) Membaca buku-buku dari berbagai sumber yang berkaitan dengan pola penyerangan dan pertahanan pencak silat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Matras bela diri atau sejenisnya (lantai, tanah berumput).
 - b) Ruangan atau sejenisnya.
 - c) Peluit dan *stopwatch*.
 - d) Lembar Kegiatan Peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat pencak silat bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan cakupan materi dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran, serta menjelaskan manfaat dari aktivitas pencak silat.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan pencak silat, berupa kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen pada awal pembelajaran aktivitas bela diri pencak silat.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak pukulan pada aktivitas pencak silat.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak tendangan pada aktivitas pencak silat.		

3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak tangkisan pada aktivitas pencak silat.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak elakan/hindaran pada aktivitas pencak silat.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	Belum Menguasai
Jika jawaban “ Iya ” sebanyak 4		Jika jawaban “ Iya ” sebanyak 2-3	Jika jawaban “ Iya ” kurang dari 2

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik pada kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran dengan mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), serta dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (**teaching at the right level**). Sebagai contoh, dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**,” maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan untuk pengkondisian peserta didik terhadap materi yang akan diajarkan.

Pemanasan dalam bentuk game “dorong cone”

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok yang masing-masing beranggotakan 6 orang.
- (2) Cara bermain:
 - Setiap kelompok duduk berbaris lurus dengan posisi kaki membuka dan lurus.
 - Jarak antar anggota kelompok 1 meter.
 - Anggota yang berada di baris paling belakang diberikan 1 buah *cone*.
 - Setelah aba-aba dimulai, maka pemegang *cone* segera meletakkannya untuk di dorong sejauh mungkin di antara kedua kaki. Setelah itu, segera bergeser dan dorong lagi hingga mendekati anggota depannya.
 - Setelah *cone* menyentuh anggota di depannya, maka aktivitas dilanjutkan secara estafet hingga sampai ke anggota paling depan.



Gambar 5.1 Pemanasan Permainan “dorong cone”

- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik mempelajari, merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat.
- b) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat.
- c) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keleluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat.**

Pola penyerangan pada pencak silat merupakan rangkaian berbagai keterampilan gerak menyerang dalam pecak silat seperti, pukulan, tendangan, sapuan dan lainnya. Oleh karena itu, agar mampu melakukan pola tersebut dengan baik, maka terlebih dahulu harus menguasai keterampilan dasar menyerang.

Penerapan pola penyerangan ini bersifat terbuka artinya menyesuaikan dengan situasi dan kondisi pertandingan, sehingga harus mengetahui *timing* dan pengambilan keputusan yang tepat. Pada dasarnya pola penyerangan memiliki dua jenis, yaitu:

Penyerangan langsung

Penyerangan langsung adalah serangan yang dilakukan secara langsung ke arah sasaran yang diinginkan. Jenis serangan ini dilakukan ketika melihat pertahanan lawan telah terbuka.

Penyerangan tidak langsung

Penyerangan tidak langsung adalah pola penyerangan yang dilakukan dengan melakukan gerakan lain untuk mengecoh lawan sebelum mengarahkan serangan ke sasaran yang diinginkan. Pola serangan ini dilakukan ketika pertahanan lawan sangat kuat dan tertutup.



Aktivitas 2

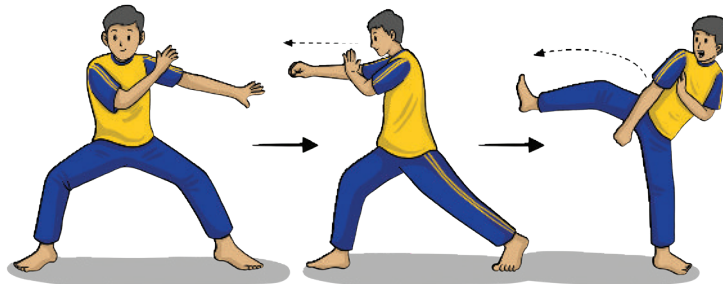
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan langsung

Bentuk-bentuk pembelajaran pola penyerangan langsung sebagai berikut.

- (1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan lurus dilanjutkan tendangan jejak.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan dengan berpindah ke kuda-kuda depan diikuti ayunan lengan untuk melakukan pukulan lurus.
- Menarik badan belakang, dilanjutkan bersiap untuk melanjutkan dengan mengayunkan tungkai menggunakan tendangan jejak.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

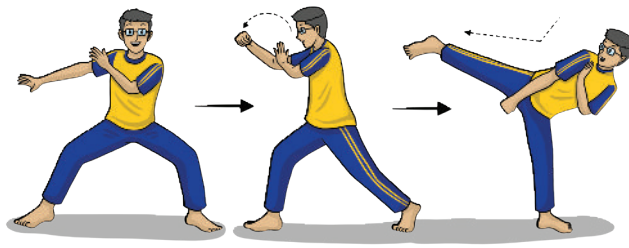


Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan tendangan jejak

- (2) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan melingkar dan tendangan T.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan ayunan lengan untuk melakukan pukulan melingkar.
- Menarik badan sedikit ke belakang dilanjutkan dengan mengayunkan tungkai dengan tendangan T.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

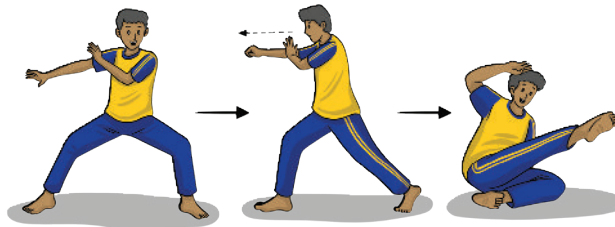


Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran pukulan melingkar dan tendangan T

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan lurus dan sapuan bawah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan ayunan lengan untuk melakukan pukulan lurus.
- Merendahkan atau menjatuhkan badan untuk melakukan sapuan.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

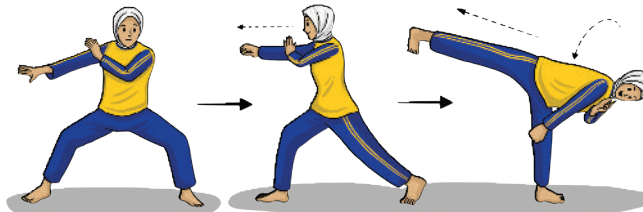


Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan sapuan bawah

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan lurus dan tendangan belakang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan ayunan lengan untuk melakukan pukulan lurus.
- Tarik badan ke belakang menjauh, kemudian dilanjutkan dengan tendangan belakang.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran pukulan lurus dan tendangan belakang

(5) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pengembangan pola serangan sesuai kreativitas.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Peserta didik secara berpasangan diberikan kesempatan untuk menyusun rangkaian gerak pola serangan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak serangan disusunnya.
- (b) Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan pola serangan yang telah disusunnya.
- (c) Peserta didik secara berkelompok berbagi dengan pasangan lain tentang pola serangan yang telah dilakukannya. Hal ini bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang pola serangan langsung pada pencak silat.



Aktivitas 3

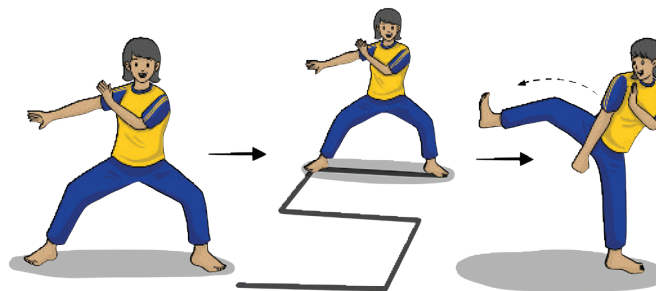
- c) **Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan tidak langsung.**

Bentuk-bentuk pembelajaran pola penyerangan tidak langsung, antara lain sebagai berikut.

(1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah S dilanjutkan tendangan jejak.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- (b) Dilanjutkan dengan berpindah dengan pola langkah S untuk mengecoh lawan.
- (c) Menarik badan sedikit ke belakang dan mengayunkan tungkai dengan tendangan jejak.
- (d) Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

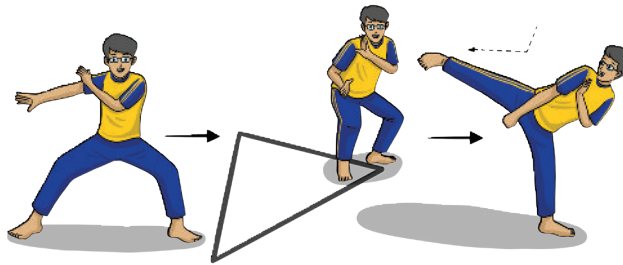


Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran pola langkah S dan tendangan jejak

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola langkah segitiga dan tendangan belakang.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan pola langkah segitiga.
- Menarik badan ke belakang, dilanjutkan dengan mengayunkan tungkai ke belakang.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang, dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

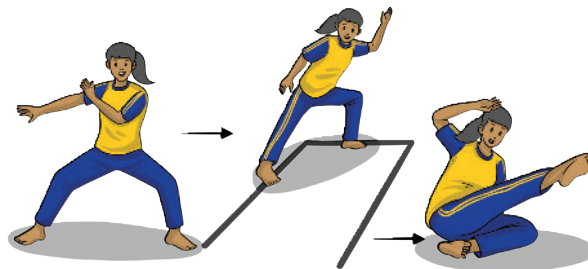


Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran pola langkah segitiga dan tendangan belakang

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola langkah U dan sapuan bawah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap kuda-kuda tengah.
- Dilanjutkan melakukan pola langkah U untuk mengecoh lawan.
- Merendahkan atau menjatuhkan badan untuk melakukan sapuan.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran pola langkah U dan sapuan bawah

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pengembangan pola serangan tidak langsung sesuai kreativitas.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik secara berpasangan diberikan kesempatan untuk menyusun rangkaian gerak pola serangan tidak langsung dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak langkah dan serangan.

- (b) Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan pola serangan tidak langsung yang telah disusunnya.
- (c) Peserta didik secara berkelompok berbagi dengan pasangan lain tentang pola serangan yang telah dilakukannya. Hal ini bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang pola serangan tidak langsung pada pencak silat.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru memimpin gerakan pendinginan, kemudian guru memberikan pertanyaan apa manfaatnya.
- b) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, serta kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi selama aktivitas pembelajaran.
- c) Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi serta dukungan kepada peserta didik dalam belajar.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan tentang aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Salah satu peserta didik memimpin berdo'a dan Guru menyampaikan salam.
- f) Peserta didik yang sedang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula, dan peserta didik lainnya kembali ke kelas.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran juga dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan gerak pola penyerangan pencak silat? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Konsep Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “**Ya**” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “**Tidak**” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “**Ya**”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu perbaikan sesuai jumlah “**Ya**” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat berupa: Keterampilan gerak pola pertahanan meliputi: pertahanan aktif dan pertahanan pasif.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsep penentuan materi remedial seperti pertemuan 1.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsep penentuan materi remedial seperti pertemuan 1.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 159.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 160.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 162.



Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat. Pola pertahanan dalam pencak silat merupakan rangkaian keterampilan gerak bertahan dalam pencak silat untuk menahan atau menghindari serangan lawan kemudian melakukan serangan balik.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pola pertahanan yaitu jenis serangan lawan dan posisi lengan serta tungkai. Terdapat dua jenis pola pertahanan dalam pencak silat yaitu:

Pertahanan aktif

Pola pertahanan aktif adalah melakukan gerakan-gerakan seperti pola langkah atau yang lainnya dengan tujuan memancing lawan untuk menyerang kemudian melakukan serangan balik. Pola pertahanan ini sering dilakukan oleh pesilat dengan keterampilan gerak bantingan yang baik.

Pertahanan pasif

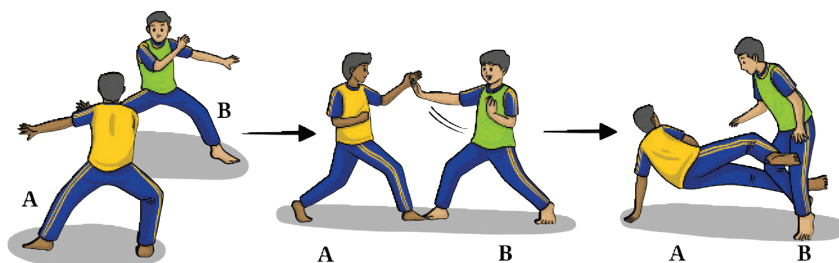
Pola pertahanan pasif adalah pertahanan yang dilakukan sesuai dengan jenis serangan lawan, kemudian segera siap melakukan serangan balik secara cepat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan aktif dengan pola langkah lurus, tangkisan dalam dan sapuan.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Aktivitas dilakukan secara berpasangan pesilat A dan pesilat B.
- Pesilat dengan sikap kuda-kuda depan.
- Pesilat A melakukan pola langkah lurus dan pesilat B melakukan pukulan lurus.
- Pesilat A melakukan tangkisan dalam dan dilanjutkan dengan sapuan bawah.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

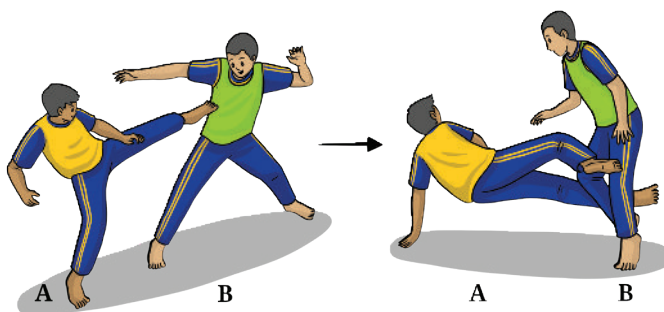


Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan aktif

(2) Aktivitas pembelajaran pola pertahanan pasif tendangan lurus, elakan atas dan sapuan bawah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pesilat A melakukan tendangan lurus sedangkan pesilat B melakukan elakan atas.
- Pesilat B melakukan sapuan bawah.
- Lakukan pola gerakan secara berulang dan bergantian, serta saling memberikan umpan balik.



Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran pola pertahanan pasif

(3) Aktivitas pembelajaran merancang pola pertahanan aktif dan pasif sesuai dengan kreativitas.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik secara berpasangan diberikan kesempatan untuk menyusun rangkaian gerak pola pertahanan aktif dan pasif dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak bertahan dan menyerang.
- Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan dan berbagi dengan pasangan lain tentang pola pertahanan yang telah dilakukannya.

(4) Aktivitas pembelajaran proyek menyusun pola penyerangan dan pertahanan secara berpasangan dalam bentuk rangkaian gerak seni ganda.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik secara berpasangan menyusun rancangan gerakan kombinasi pola gerak penyerangan dan pertahanan seperti pada Tabel Lembar Kegiatan Peserta Didik.

- (b) Peserta didik secara berpasangan mempraktikkan rangkaian gerakan seni ganda sesuai kreativitas dan mendokumentasikan dalam bentuk video.
- (c) Peserta didik mengumpulkan hasil dokumentasi video kepada guru.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 167.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pertahanan pencak silat sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran juga dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan, metode pembelajaran, serta media pembelajaran sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama melakukan aktivitas pembelajaran dan merancang dan mempraktikkan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik/ Baik/ perlu perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru dengan menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Dalam melakukan pertahanan pasif saat lawan melakukan pukulan maka yang dilakukan adalah melakukan tangkisan atau elakan kemudian dilanjutkan dengan

- a. Pola langkah
- b. hindaran
- c. kuda-kuda kuat
- d. serangan cepat
- e. pertahanan ganda

Kunci Jawaban : D. serangan cepat

Kriteria Asesmen : Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Bentuk : Uraian tertutup

Contoh Instrumen :

Jelaskan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan pertahanan aktif pada pencak silat!

Kunci Jawaban :

- 1) melakukan gerakan untuk memancing lawan agar menyerang
- 2) melakukan pertahanan sesuai dengan jenis serangan lawan
- 3) segera melakukan serangan cepat.

Kriteria Asesmen :

skor yang diperoleh:

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3=jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan

1) Butir tes

Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses, dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Tuliskan (skor) pada kolom yang disediakan sesuai dengan penampilan gerak peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Pola penyerangan langsung	a. Mengawali gerakan dengan sikap kuda-kuda		
		b. Melakukan serangan dengan tenaga yang kuat dan tepat sasaran		
		c. Segera bersiap dan melakukan serangan berikutnya		
2.	Pola penyerangan tidak langsung	a. Mengawali dengan sikap kuda-kuda		
		b. Melakukan gerakan mengecoh seperti pola langkah atau lainnya		
		c. Melakukan serangan dengan tenaga yang kuat dan tepat sasaran		
Skor Perolehan (SP)				

1) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1= jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen gerak dengan benar.

(2) Skor 0= jika peserta didik mampu melakukan kurang dari 80% dari komponen gerakan dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 6

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{6} \times 100$

c) Konversi serangan tepat sasaran (% keberhasilan serangan)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
80% – 90%	75% – 85%	Baik
65% – 79%	60% – 74%	Cukup
..... < 65%	 < 60%	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan pencak silat.

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan sesuai penampilan gerak peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Pola pertahanan aktif	a. Mengawali dengan sikap kuda-kuda		
		b. Melakukan gerakan untuk memancing lawan agar menyerang, seperti pola langkah atau lainnya		
		c. Melakukan keterampilan gerak pertahanan dengan tepat		
		d. Segera melakukan serangan balik dengan cepat		
2.	Pola pertahanan pasif	a. Mengawali dengan sikap kuda-kuda		
		b. Menahan serangan lawan dengan keterampilan gerak yang tepat		
		c. Segera melakukan serangan balik dengan cepat		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman penskoran

a) penskoran

(1) Skor 1= jika dapat melakukan 80% dari komponen gerakan dengan benar.

(2) Skor 0= jika mampu melakukan 80% dari komponen gerakan dengan benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 7

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{7} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan pertahanan (% keberhasilan menahan serangan)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 90%	 > 85%	Sangat Baik
80% – 90%	75% – 85%	Baik
65% – 79%	60% – 74%	Cukup
..... < 65%	 < 60%	Kurang

d) Contoh Formulir Rekam Data Penilaian Formatif Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1											
2											
3											
dst											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan pencak silat sesuai dengan hasil refleksi diri peserta didik.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan pencak silat dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan yang dialami dalam proses pembelajaran?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep Interaksi dengan Orang Tua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan pencak silat dapat diunduh dengan memindai (scan) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta didik

1. Informasi tentang peraturan pertandingan pencak silat sesuai standar yang informasi dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak pencak silat, dapat yang diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar pencak silat.
2. Bentuk-bentuk pembelajaran keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan, serta peraturan pertandingan pencak silat IPSI.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran 6



Kata Kunci

Elemen: Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak melalui Aktivitas Senam.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Senam
Subpokok Bahasan	: Senam Lantai
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
2. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 6 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam melalui pendekatan teori, praktik, dan proyek.

Aktivitas pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam menyusun langkah pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dapat dilakukan melalui aktivitas pembelajaran senam pada setiap tahapan belajar, serta menekankan pada pengembangan dimensi mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dan merancang rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam dapat dilakukan dengan memodifikasi kombinasi rangkaian gerakan, serta menggunakan metode pembelajaran lain, seperti *problem based learning*. Asesmen pembelajaran meliputi asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam dapat mempermudah peserta didik untuk melakukan gerakan senam dengan lebih baik dan menyenangkan, serta dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi pada kegiatan belajar interaksi dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mental, serta memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Dengan demikian, meningkatnya hasil belajar peserta didik dapat diperoleh dari kondisi belajar kondusif melalui Interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran senam lantai dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran pengembangan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam seperti aktivitas menyusun dua rangkaian keterampilan gerak senam lantai.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan yang akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah lingkungan (luas atau jarak), pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan salah satu atau beberapa rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik, dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materinya, mengubah lingkungan permainan, dan jumlah rangkaian gerakan yang lebih variatif dan kompleks. Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan untuk merancang rangkaian gerak senam dengan jumlah variasi lebih dari lima gerakan secara kontinu.

1. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Beberapa hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali perencanaan pembelajaran dan buku-buku dari berbagai sumber yang berkaitan dengan rangkaian keterampilan gerak senam lantai.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang atau sejenisnya (lapangan atau ruang kelas).
 - b) Matras senam atau sejenisnya.
 - c) Peluit dan *stopwatch*.
 - d) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat senam lantai bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai dan menyampaikan cakupan materi senam lantai yang akan dipelajari, serta menyampaikan permasalahan yang akan dijawab dengan **proyek**, yaitu: **“Bagaimana bentuk-bentuk rangkaian gerak senam lantai?”**.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan gerak senam lantai, yaitu kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran keterampilan gerak aktivitas senam lantai.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak berguling senam lantai.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak meroda senam lantai.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak guling lenting.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak loncat harimau senam lantai.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika jawaban " Iya " terisi 4		Jika jawaban " Iya " terisi 4	
		Belum Menguasai	
		Jika jawaban " Iya " terisi 1- 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik pada kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran yang mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), serta disesuaikan dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (*teaching at the right level*). Sebagai contoh, dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori "**Sangat Menguasai**" atau "**Menguasai**" maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kategori "**Belum Menguasai**", maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan. Pemanasan menggunakan penguluran statis dan dinamis untuk menghindari cedera. Kegiatan ini dipimpin oleh guru atau salah satu peserta didik atas bimbingan guru.
- i) Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik mempelajari, merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam.
- b) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam, atau hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan proyek.
- c) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan bersama teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keleluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajarannya.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan rangkaian kombinasi dua keterampilan gerak senam lantai.

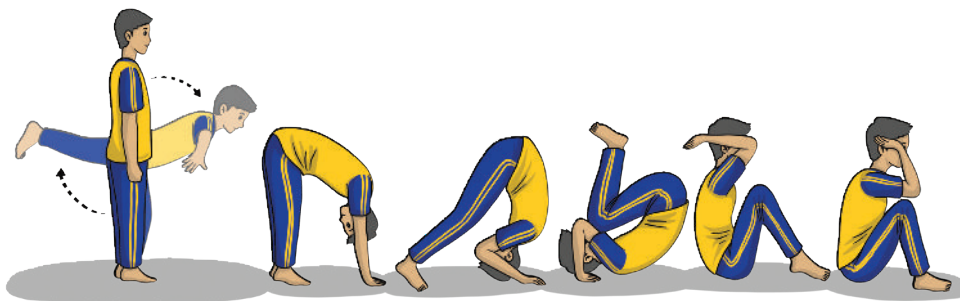
Rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam merupakan gabungan/kombinasi beberapa keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan secara berkelanjutan.

Penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam ini dilakukan dengan mengikuti rangkaian yang telah dicontohkan dan dipraktikkan, kemudian mencoba menyusun rangkaian keterampilan gerak sesuai kreativitas masing-masing dalam kelompok. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam merancang rangkaian keterampilan gerak senam yaitu jumlah gerakan, kelanjutan gerakan, dan keserasian gerak. Bentuk-bentuk pembelajaran rangkaian kombinasi dua keterampilan gerak senam lantai antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan satu kaki dan guling depan.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap berdiri tegak. pandangan lurus ke depan, kedua lengan di samping dan menempel badan.
- Dilanjutkan dengan mengangkat salah satu kaki lurus ke belakang, dan kedua lengan membuka lurus ke samping, dan badan membungkuk 90° .
- Selanjutnya menurunkan lengan dan telapak tangan menempel lantai diikuti kedua kaki rapat dan melakukan guling depan.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan keseimbangan satu kaki dan guling depan.

(2) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan dan guling lenting

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap berdiri tegak pandangan lurus ke depan, serta kedua lengan di samping dan menempel badan.
- Dilanjutkan dengan mengangkat salah satu kaki lurus ke belakang dan kedua lengan membuka lurus ke samping, serta badan membungkuk 90° .
- Selanjutnya menurunkan lengan dan telapak tangan menempel lantai, diikuti kedua kaki rapat dan melakukan guling lenting.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan dan guling lenting.

(3) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak guling belakang dan meroda

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap berdiri tegak pandangan lurus ke depan kedua lengan disamping dan menempel badan.
- Dilanjutkan dengan duduk dan melakukan guling ke belakang.
- Selanjutnya berdiri dan melakukan guling lenting. Gerakan dilakukan tanpa berhenti.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

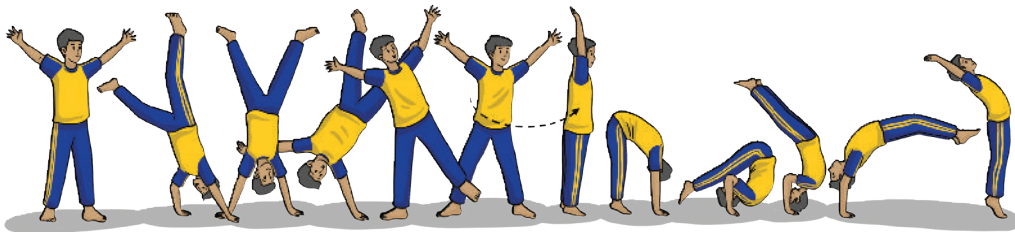


Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan guling belakang dan meroda.

(4) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak meroda dan guling lenting.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap berdiri tegak dengan kedua lengan menempel di samping badan.
- Dilanjutkan gerakan meroda ke samping.
- Tanpa berhenti dilanjutkan dengan gerakan guling lenting.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak meroda dan guling lenting.

(5) Aktivitas pembelajaran menyusun rancangan awal proyek rangkaian keterampilan gerak senam lantai.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Peserta didik secara berkelompok diberikan kesempatan untuk menyusun rangkaian keterampilan gerak senam lantai minimal empat gerakan.
- Peserta didik menuliskan rancangan rangkaian keterampilan gerak, dan menuliskan tujuan dari rangkaian gerakan tersebut.
- Peserta didik menyampaikan hasil rancangan proyek tersebut dalam bentuk poster digital yang diunggah melalui media sosial dan mengirimkan tautannya kepada guru.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- Salah satu peserta didik memimpin gerakan pendinginan.
- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum, selama aktivitas pembelajaran.
- Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi serta dukungan kepada peserta didik dalam belajar.
- Peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen.
- Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam. Peserta didik yang sedang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dua rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Guru juga dapat mengubah pendekatan, metode dan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Konsep Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.

- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian dua rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dua rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dua rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dua rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling dan meroda senam dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam, yaitu meliputi keseimbangan, berguling, dan meroda.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial dapat berupa modifikasi rangkaian gerak sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran pengayaan dapat berupa penambahan jumlah rangkaian gerak atau keterampilan gerak yang lebih kompleks.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 182.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 182.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 183.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak senam lantai.

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan meroda.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan sikap berdiri tegak kedua lengan menempel di samping badan.
- Melakukan gerakan keseimbangan, dilanjutkan dengan gerakan guling depan.
- Tanpa berhenti, gerakan dilanjutkan dengan meroda.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak keseimbangan, guling depan dan meroda

(2) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak guling belakang, meroda dan guling lenting.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali sikap berdiri tegak, kedua lengan menempel di samping badan.

- (b) Jongkok dan mulai lakukan guling belakang secara kontinu, kemudian meroda dan diakhiri dengan guling lenting. Gerakan berkelanjutan tanpa berhenti.
- (c) Lakukan rangkaian gerakan secara berulang dan bergantian, serta saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak guling belakang, meroda dan guling lenting

(3) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak meroda, guling depan dan guling lenting.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Diawali dengan berdiri tegak kedua lengan menempel di samping badan.
- (b) Melakukan gerakan meroda dilanjutkan gerakan guling depan tanpa berhenti kemudian melakukan guling lenting.
- (c) Aktivitas dilakukan secara berulang dan bergantian dengan teman serta saling memberikan umpan balik.



Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak meroda, guling depan dan guling lenting

(4) Aktivitas pembelajaran proyek mempraktikkan rangkaian keterampilan gerak dan membuat video.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Peserta didik sesuai dengan kelompok sebelumnya mempraktikkan rangkaian keterampilan gerak senam yang telah dirancang dalam poster.
- (b) Mendokumentasikan gerakan dalam bentuk video, mengedit video, dan menggugahnya ke dalam media sosial masing-masing.
- (c) Peserta didik mengumpulkan hasil dokumentasi video kepada guru dalam bentuk tautan media sosial.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 186.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran juga dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan, metode pembelajaran, dan media pembelajaran sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam? Lalu bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Konsep Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian tiga rangkaian keterampilan gerak senam.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak senam dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak senam secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan tiga rangkaian keterampilan gerak senam dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru dengan menggunakan lembar observasi selama aktivitas pembelajaran berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Rangkaian gerak senam dapat dilakukan dengan baik apabila memperhatikan tiga hal yaitu

- Jumlah, kelanjutan, dan keserasian gerakan
- Jumlah, keserasian, dan kelincahan gerakan
- Kelanjutan, kerapian, dan keserasian gerakan
- Serasi, jumlah, dan frekuensi gerakan
- Sistematis, kontinu, dan konsisten

Kunci Jawaban : A, jumlah, kelanjutan, dan keserasian gerakan

Kriteria Asesmen : Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Bentuk : Uraian tertutup

Contoh Instrumen :

Dalam merangkai tiga keterampilan gerak senam lantai keseimbangan, berguling dan meroda yakni berupa keterampilan gerak

Kunci Jawaban :

- Keseimbangan dengan bentuk pesawat
- Guling depan
- Meroda ke arah samping. Penerima servis melakukan *passing* bawah

Kriteria Asesmen :

Skor yang diperoleh:

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3= jika urutan dituliskan salah, tetapi isi benar.

2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak senam

1) Butir tes

Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak senam. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Tuliskan (skor) sesuai dengan penampilan gerak peserta didik.

- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Indikator Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak keseimbangan	a. Menumpu dengan salah satu kaki		
		b. Gerakan dilakukan secara perlahan dan stabil		
		c. Segera bersiap dan melakukan gerakan berikutnya		
2.	Gerak berguling	a. Menggunakan tumpuan kedua telapak tangan dan leher belakang		
		b. Badan berguling dengan stabil		
		c. Diakhiri dengan sikap berdiri tegak		
3.	Gerak meroda	a. Posisi badan menyamping, kedua lengan lurus		
		b. Menumpu mulai dari salah satu tangan dan kedua kaki tetap lurus		
		c. Kembali ke posisi semula		
Skor Perolehan (SP)				

- 1) Pedoman penskoran
a) Penskoran
(1) Skor 1= jika peserta didik mampu melakukan gerakan sesuai indikator gerakan.
(2) Skor 0= jika peserta didik melakukan gerakan tidak sesuai dengan indikator gerakan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

b. Penilaian hasil proyek poster dan video rangkaian keterampilan gerak senam

- 1) Bentuk produk
Poster rancangan dan video praktik hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak senam lantai.
- 2) Petunjuk asesmen
Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan sesuai produk yang disusun oleh peserta didik.

3) Rubrik asesmen proyek

Contoh lembar asesmen proyek untuk kelompok sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Produk	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Poster rancangan rangkaian keterampilan gerak senam	a. Menampilkan informasi secara jelas		
		b. Komposisi warna serasi		
		c. Memuat komponen gambar yang sesuai		
		d. Diunggah di media sosial		
2.	Video mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam	a. Gambar dan suara jelas		
		b. Menampilkan tulisan yang informatif		
		c. Video ditampilkan secara menarik		
		d. Gerakan yang dilakukan dengan benar		
		e. Diunggah di media sosial		
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1= jika uraian produk terpenuhi.

(2) Skor = jika uraian produk tidak terpenuhi.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Contoh Formulir Rekam Data Penilaian Formatif Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
dst.											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak senam sesuai dengan hasil refleksi diri peserta didik.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak senam dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan yang dialami selama proses pembelajaran?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep Interaksi dengan Orang Tua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak senam dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta didik

1. Informasi tentang peraturan perlombaan senam sesuai standar yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak senam lantai yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar senam lantai.
2. Bentuk-bentuk pembelajaran rangkaian keterampilan gerak senam lantai.
3. Peraturan perlombaan senam.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII
Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad
ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran 7



Kata Kunci

Elemen Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak melalui Aktivitas Gerak Berirama.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Subpokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
2. mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. Aktivitas pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi dapat dilakukan melalui aktivitas pembelajaran dengan melakukan yel-yel (contoh teriakan hu-ha), menghasilkan bunyi-bunyian yang berirama atau bertepuk tangan, dan menghentakkan kaki ke segala arah dengan penekanan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dilakukan dengan memodifikasi irama (ketukan). Irama (ketukan) alternatif yang dapat digunakan, seperti irama *metronome*, tepuk tangan atau yel-yel. Asesmen meliputi asesmen sikap, asesmen pengetahuan, dan asesmen keterampilan.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dapat mempermudah peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak berirama dengan lebih baik dan menyenangkan, serta dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi pada kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain dapat mengembangkan kesehatan mental

yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Dengan demikian, meningkatnya hasil belajar peserta didik yang baik dapat diperoleh dari kondisi yang kondusif dan interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sesuai sistematika latihan aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama melalui aktivitas gerak berirama, seperti aktivitas keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah irama (ketukan), langkah kaki atau ayunan lengan, pengulangan, intensitas, serta waktu gerakan yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

Hasil identifikasi kelemahan peserta didik dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran, seperti mengubah pasangan atau kelompok belajar agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materinya, mengubah irama (ketukan), waktu melakukan, dan jumlah/hitungan gerakan (langkah kaki atau ayunan lengan) di dalam aktivitas yang dimodifikasi. Dalam materi pengayaan peserta didik melakukan aktivitas gerak berirama dalam bentuk sistematika latihan dengan menggunakan waktu yang sesuai.

1. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) dan buku-buku dari berbagai sumber.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruangan aktivitas gerak berirama atau sejenisnya (lapangan futsal atau halaman sekolah) yang aman.
 - b) Alat pemutar *CD* atau musik lainnya.
 - c) *CD/MP3* senam aerobik/aktivitas gerak berirama.
 - d) Peluit dan stopwatch.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student worksheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat olahraga bagi kebugaran dan kesehatan.
- e) Guru menjelaskan kompetensi dan cakupan materi yang akan dipelajari.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama. Dalam bentuk rangkaian yang sederhana dan sebenarnya, yaitu kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran aktivitas gerak berirama.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.		
3.	Saya sudah dapat menggabungkan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.		
4.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika jawaban “ Iya ” sebanyak 4		Jika jawaban “ Iya ” sebanyak 2-3	
		Belum Menguasai	
		Jika jawaban “ Iya ” kurang dari 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik pada kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran dengan mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), serta sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (**teaching at the right level**). Sebagai contoh, hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**”, maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan untuk pengkondisian peserta didik dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game “gerak & iramaku” antara lain:
- (1) Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Contohnya jika jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 6 peserta didik.
 - (2) Cara bermain:
 - Setiap kelompok diminta untuk melakukan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang telah dipelajari sebelumnya diiringi irama dari suara yel-yel (hu-ha, hu-hu, dst), tepukan tangan, tepukan ke bagian badan lainnya (paha, bahu, atau dada), dan hentakan kaki.
 - Semua anggota kelompok diberikan waktu selama 5 menit berkumpul dan bekerja sama membuat gerakan dan irama tersebut.
 - Setelah itu seluruh kelompok berbaris membentuk segi enam menghadap ke dalam, sehingga dapat melihat satu sama lain

- Kemudian dilakukan undian untuk menentukan kelompok yang tampil terlebih dahulu.
 - Saat kelompok dengan undian pertama melakukan hasil gerak dan iramanya, kelompok lain mengikuti.
 - Permainan selesai apabila seluruh kelompok selesai mempraktikkan gerakan yang dibuat.
 - Tim pemenang adalah yang paling banyak menghasilkan gerakan dan irama.
- i) Melalui pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak. Misalnya berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik melakukan pemanasan, dilanjutkan dengan mempelajari merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama.
- b) Peserta didik diminta untuk membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang aktivitas pembelajaran. Kemudian mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya.
- c) Guru melakukan pendampingan untuk kelompok yang mengalami kesulitan. Guru dapat mengembangkan keleluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan macam-macam keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama.**
- (1) **Aktivitas pembelajaran menemukan dan mempraktikkan keterampilan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

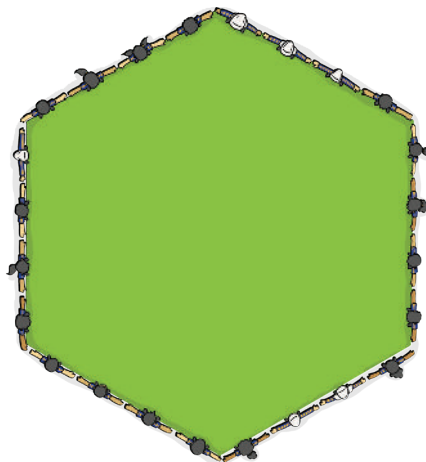
- (a) Setiap kelompok ditugaskan oleh guru untuk menemukan dan mempraktikkan 1 (satu) gerakan langkah kaki, dan ayunan lengan dalam gerak pemanasan aktivitas gerak berirama.
- (b) Tugas ini dilakukan secara berpasangan.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8

- (c) Setiap pasangan menyesuaikan temuan keterampilan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan musik untuk gerakan pemanasan yang diputarkan oleh guru.
- (d) Setiap pasangan mempraktikkan hasil temuannya di hadapan teman satu kelompok, kemudian mereka saling mengajarkan satu sama lain dan saling memberikan masukan.
- (e) Selanjutnya, seluruh kelompok membentuk barisan persegi enam dan saling berhadapan. Saat aktivitas pembelajaran berlangsung setiap kelompok ditugaskan mempraktikkan gerakan hasil temuan kelompoknya, dan kelompok lainnya mengikuti gerakan tersebut.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8
	1×8			1×8
	1×8			1×8

- (f) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10-15 menit.



Gambar 7.1 Aktivitas menemukan dan mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan).

(2) Aktivitas pembelajaran menemukan dan mempraktikkan keterampilan gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik.

- (a) Semua kelompok ditugaskan oleh guru untuk menemukan dan mempraktikkan 1 (satu) gerakan langkah kaki, dan ayunan lengan pada gerak latihan inti aktivitas gerak berirama.
- (b) Tugas ini dilakukan secara berpasangan.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8

- (c) Setiap pasangan menyesuaikan temuan keterampilan gerak latihan inti aktivitas gerak berirama dengan musik yang diputarkan oleh guru.
- (d) Setiap pasangan mempraktikkan hasil temuannya di hadapan teman satu kelompok, kemudian mereka saling mengajarkan satu sama lain dan saling memberikan masukan.
- (e) Selanjutnya, seluruh kelompok membentuk barisan melingkar/persegi dan saling berhadapan. Saat aktivitas pembelajaran berlangsung setiap kelompok ditugaskan mempraktikkan 3 (tiga) gerakan hasil temuan kelompoknya, dan kelompok lainnya mengikuti gerakan tersebut.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8
	1×8			1×8
	1×8			1×8

- (f) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10-15 menit.

(3) Aktivitas pembelajaran menemukan dan mempraktikkan keterampilan gerak pendinginan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik.

- (a) Setiap kelompok diberikan tugas menemukan dan mempraktikkan hasil temuan keterampilan gerak pendinginan dengan menggunakan langkah kaki yang sama dengan latihan pemanasan. Selanjutnya ditambahkan variasi gerakan tangan untuk pendinginan, dan tugas ini dilakukan secara berpasangan. Gerakan pemanasan dan pendinginan sebenarnya hampir sama, namun tujuannya berbeda. Saat pemanasan bertujuan untuk menaikkan denyut nadi normal agar siap melakukan latihan inti, sedangkan pendinginan menurunkan denyut nadi setelah inti latihan menuju denyut nadi normal.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8

- (b) Setiap pasangan menyesuaikan temuan keterampilan gerak pendinginan aktivitas gerak berirama dengan musik yang diputarkan oleh guru.
- (c) Setiap pasangan mempraktikkan hasil temuannya di hadapan teman satu kelompok, kemudian mereka saling mengajarkan satu sama lain dan saling memberikan masukan.
- (d) Selanjutnya, seluruh kelompok membentuk barisan melingkar/persegi dan saling berhadapan satu sama lain. Saat aktivitas pembelajaran berlangsung setiap kelompok mempraktikkan 3 (tiga) gerakan hasil temuan kelompoknya, dan kelompok lain mengikuti gerakan tersebut.

Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
	1×8			1×8
	1×8			1×8
	1×8			1×8

- (e) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10-15 menit.



- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas menyusun dan mempraktikkan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

Aktivitas dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran menyusun dan mempraktikkan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran menyusun dan mempraktikkan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik selama 3 (tiga) menit.
 - (a) Setiap pasangan menyusun dengan menggabungkan temuannya dan mempraktikkan hasil temuan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan dan pendinginan dengan menambahkan gerakan lain/merubah arah/merubah hitungan gerakan sampai memiliki nilai estetika yang baik.

Sistematika Latihan	Langkah kaki	Hitungan	Arah gerakan	Ayunan Lengan	Hitungan
Gerak Pemanasan		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
Inti Latihan		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
Pendinginan		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...
		... X ...			... X ...

- Setiap pasangan mempraktikkan penggabungan hasil temuan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan menyesuaikan musik yang diputarkan oleh guru.
- Setiap pasangan mempraktikkan penggabungan hasil temuannya dihadapan teman satu kelompok, kemudian mereka saling menilai satu sama lain dan saling memberikan masukan.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 3-5 menit.

(2) **Aktivitas pembelajaran menyusun dan mempraktikkan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik selama 6 (enam) menit.**

- Setiap kelompok ditugaskan menyusun dan mempraktikkan hasil temuan keterampilan gerak pemanasan, inti latihan dan pendinginan 6 (enam) menit.
- Setiap kelompok kemudian menggabungkan dan mempraktikkan hasil temuannya dengan menambahkan gerakan lain/merubah arah gerakan, sampai memiliki nilai estetika yang baik, dalam bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 6 menit.

Sistematika Latihan	Langkah kaki	Ayunan Lengan	Hitungan	Arah gerakan	Ket
Gerak Pemanasan					2 menit
Latihan Inti					3 menit
Pendinginan					1 menit

- Pembelajaran ini dilakukan secara kelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10-15 menit.
- Setelah 6 menit guru berkeliling untuk memberikan masukan dan memotivasi peserta didik.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu peserta memimpin gerakan pendinginan.
- b) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum apa terjadi selama aktivitas pembelajaran.
- c) Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi serta dukungan kepada peserta didik.
- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen.
- e) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam. Peserta didik yang sedang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula, serta seluruh peserta didik kembali ke kelas.

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan berbagai gaya dan model pembelajaran, serta dapat mendahului aktivitas dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi saat selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama sesuai dengan sistematika latihan? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Konsep Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami keterampilan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya sudah dapat memahami keterampilan gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.		
3.	Saya sudah dapat memahami keterampilan gerak pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
4.	Saya sudah dapat menyusun dan mempraktikkan keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama sesuai sistematika latihan.		
5.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang, dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial berupa aktivitas gerak berirama yang lebih sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan berupa aktivitas gerak berirama yang lebih bervariasi.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Kegiatan dan Langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 200.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Kegiatan dan Langkah-langkah pendahuluan seperti pada halaman 200.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan dan Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 202.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik.

Gerak pemanasan merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum, berisikan gerakan dengan intensitas rendah menuju sedang hingga persendian, otot, dan jantung siap menerima beban latihan yang lebih berat. Inti latihan dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung (*cardio exercise*) dan paru, selain itu latihan ini juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan otot. Pendinginan bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan, setelah sebelumnya meningkat akibat gerakan pada inti latihan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 6 (enam) menit.
- (a) Setiap kelompok diberikan arahan berupa contoh pola rancangan aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

Langkah kaki	Ayunan Lengan	Hitungan	Arah gerakan	Ket
<i>Marching Single step</i>	<i>Bicep curl Shoulder Press</i>	$\begin{matrix} 1 \times 4 \\ 1 \times 4 \end{matrix} \rightarrow 1 \times 8$	<i>Fwd-Bwd R-L</i>	A
<i>Double step V-Step</i>	<i>Upright row Flexed Arm</i>	$\begin{matrix} 1 \times 4 \\ 1 \times 4 \end{matrix} \rightarrow 1 \times 8$	<i>Diagonal OTS</i>	B

Skema gerakan:

- (1) Gerakan A dilakukan 4x8
- (2) Gerakan B dilakukan 4x8
- (3) Gerakan A&B dilakukan masing-masing 2x8, sebanyak 2 kali pengulangan
- (4) Gerakan A&B dilakukan masing-masing 1x8, sebanyak 4 kali pengulangan
- (b) Setiap kelompok ditugaskan merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 6 (enam) menit mengikuti contoh pola rancangan aktivitas gerak berirama.

Sistematika Latihan	Langkah kaki	Ayunan Lengan	Hitungan	Arah gerakan	Ket
Gerak Pemanasan					2 menit
Inti					3 menit
Pendinginan					1 menit

- (c) Pembelajaran ini dilakukan secara kelompok.
- (d) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 6 -10 menit.
- (e) Setelah 6 menit guru berkeliling untuk memberikan masukan dan memotivasi peserta didik.
- (2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 12 (dua belas) menit.
- (a) Setiap kelompok ditugaskan merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 12 (dua belas) menit.

- (b) Setiap kelompok kemudian menggabungkan rancangan dan mempraktikkan hasil rancangan sebelumnya yang telah dibuat, dengan menambahkan gerakan lain/merubah arah gerakan sampai memiliki nilai estetika yang baik, selama 12 (dua belas) menit.

Sistematika Latihan	Langkah kaki	Ayunan Lengan	Hitungan	Arah Gerakan	Ket
Gerak Pemanasan					3 menit
Inti					6 menit
Pendinginan					3 menit

- (c) Pembelajaran ini dilakukan secara kelompok.
 (d) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 12 - 15 menit.
 (e) Setelah 12 (dua belas) menit guru akan berkeliling untuk memberikan masukan dan memotivasi peserta didik.



- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 12 menit.
- (a) Setiap kelompok mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik selama 12 (dua belas) menit di hadapan kelompok lain.

Sistematika Latihan	Langkah kaki	Ayunan Lengan	Hitungan	Arah gerakan	Ket
Gerak pemanasan					3 menit
Inti					6 menit
Pendinginan					3 menit

- (b) Saat kelompok 1 melakukan praktik, maka kelompok 2 akan melakukan penilaian. Pembagian tugas bisa dirancang seperti berikut.

Tabel. 3.2 Pembagian Kelompok Praktik Aktivitas Gerak Berirama

No.	Kelompok Praktik	Kelompok Penilai
1.	Kelompok 1	Kelompok 6
2.	Kelompok 2	Kelompok 5
3.	Kelompok 3	Kelompok 4
4.	Kelompok 6	Kelompok 1
5.	Kelompok 5	Kelompok 2
6.	Kelompok 4	Kelompok 3

- (c) Pembelajaran ini dilakukan secara kelompok.
- (d) Pembelajaran ini dilakukan hingga seluruh kelompok mempraktikkan hasil rancangannya.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Kegiatan dan Langkah-langkah penutup seperti pada halaman 207.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan berbagai gaya dan model pembelajaran serta dapat mendahului aktivitas dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, latihan inti, dan pendinginan) dalam bentuk rangkaian yang sederhana tanpa/dengan musik? Lalu bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Konsep Lembar Refleksi diri (sikap) peserta didik seperti halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom **“Ya”** jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan **“Tidak”** jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban **“Ya”**.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, /Perlu perbaikan sesuai jumlah **“Ya”** yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya sudah dapat memahami mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama menggunakan pola yang ada.		
5.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama dengan benar.		
Jumlah			

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5	Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru dengan menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 opsi

Contoh Instrumen :

Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan gerakan-gerakan dalam aktivitas gerak berirama.

- 1) *Marching*; berjalan di tempat
- 2) *V-step*; bergerak 2 (dua) langkah ke depan kanan dan kiri dengan cara membentuk huruf-V.
- 3) *Knee up*; mengangkat lutut secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha.
- 4) *Jogging*; berlari kecil.
- 5) *Single steps*; bergerak 1 (satu) langkah ke kanan dan kiri.
- 6) *Arm stretch*; peregangan tangan.
- 7) *Leg stretch*; peregangan kaki
- 8) *Jumping jack*; melompat dua kaki ke samping selebar bahu di tempat.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi dan kombinasi gerak sistematis latihan dalam aktivitas gerak berirama. Adapun variasi dan kombinasi gerakan untuk tahap latihan inti ditunjuk pada nomor-nomor

- a. 1, 3 dan 5
- b. 4, 5 dan 7
- c. 3, 4 dan 8
- d. 2, 6 dan 8
- e. 4, 5 dan 6

Kunci Jawaban: C. 3, 4 dan 8

Kriteria Asesmen: Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Bentuk: Uraian

Contoh Instrumen:

Buatlah rancangan sistematika latihan aktivitas gerak berirama dengan mengisi tabel di bawah ini!

Sistematika Latihan	Langkah Kaki	Ayunan Lengan	Arah Gerakan
Gerak Pemanasan			
Inti Latihan			
Pendinginan			

Kunci Jawaban:

1. Langkah kaki

Gerak Pemanasan	Inti Latihan	Pendinginan
• <i>Marching</i> • <i>Single step</i> • <i>Double steps</i> • <i>Heel touch</i> • <i>Toe touch</i> • <i>V-step</i> • <i>Stretching dinamis</i>	• <i>Knee up</i> • <i>Squat</i> • <i>Lunges</i> • <i>Jumping jack</i> • <i>Jogging</i> • <i>Skip</i>	• <i>Marching</i> • <i>Single step</i> • <i>Heel touch</i> • <i>Toe touch</i> • <i>Stretching statis</i>

2. Ayunan lengan

Gerak Pemanasan	Inti Latihan	Pendinginan
• <i>Bicep curl</i> • <i>Upright row</i> • <i>Swing arms</i> • <i>Butterfly</i> • <i>Shoulder press</i> • <i>Chest press</i> • <i>Pumping</i> • <i>Flexed arms</i> • <i>Stretching dinamis</i>	• <i>Bicep curl</i> • <i>Upright row</i> • <i>Swing arms</i> • <i>Butterfly</i> • <i>Shoulder press</i> • <i>Chest press</i> • <i>Pumping</i> • <i>Flexed arms</i>	• <i>Arm stretch</i> • <i>Shoulder stretch</i> • <i>Chest stretch</i> • <i>Torso stretch</i> • <i>Hamstring stretch</i> • <i>Calf stretch</i> • <i>Stretching statis</i>

3. Arah gerakan

Gerak Pemanasan	Inti Latihan	Pendinginan
• <i>OTS (on the spot)</i> • <i>R-L</i> • <i>Fwd-Bwd</i> • <i>Diagonal</i>	• <i>OTS (on the spot)</i> • <i>R-L</i> • <i>Fwd-Bwd</i> • <i>Diagonal</i> • <i>180°</i> • <i>360°</i>	• <i>OTS (on the spot)</i> • <i>R-L</i> • <i>Fwd-Bwd</i>

Kriteria Asesmen:

Skor yang diperoleh;

4= jika seluruh gerakan dituliskan benar dan tepat menurut sistematika latihan.

3= jika seluruh gerakan dituliskan benar dan salah menurut sistematika latihan.

2=jika sebagian gerakan dituliskan benar dan tepat menurut sistematika latihan.

1=jika seluruh gerakan dituliskan salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan aktivitas gerak berirama.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama tanpa/dengan musik menggunakan gerakan yang sesuai selama 6 (enam) menit. Unsur-unsur yang dinilai yaitu kesempurnaan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (lembar asesmen untuk setiap peserta didik) sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

Sistematika Latihan	Langkah Kaki (12)	Skor		Ayunan Lengan (8)	Skor		Arah (6)	Skor	
		1	0		1	0		1	0
Gerak Pemanasan									
Inti Latihan									

Pendinginan									
Skor yang diperoleh									
Jumlah Skor yang diperoleh									

*) setiap gerakan hanya dinilai satu kali, jika ada pengulangan gerakan yang sama maka tidak dinilai

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1= jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar sesuai rancangan yang dibuat.
- (2) Skor 0= jika peserta didik kurang dari 80% dalam melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar sesuai rancangan yang dibuat.

b) Indikator gerakan:

(1) Gerakan pemanasan

(a) Langkah kaki:

- *Marching*; jalan di tempat.
- *Single step*; bergerak 1 (satu) langkah ke kanan dan kiri.
- *Double steps*; bergerak 2 (dua) langkah ke kanan dan kiri.
- *Heel touch*; menyentuh permukaan lantai dengan tumit kaki.
- *Toe touch*; menyentuh permukaan lantai dengan ujung kaki.
- *V-step*; bergerak 2 (dua) langkah ke depan kanan dan kiri dengan cara membentuk huruf-V.

(b) Ayunan lengan

- *Bicep curl*; menekuk dua lengan bagian bawah dengan tangan ke arah bahu.
- *Upright row*; meletakkan kedua lengan lurus di depan paha dengan siku lurus, kemudian mengangkat kedua tangan ke arah dada dan siku sejajar bahu.
- *Swing arms*; mengangkat kedua tangan yang mengepal di samping badan, lurus ke depan hingga sejajar dada.
- *Butterfly*; membentuk lengan 90° siku sejajar bahu, kemudian menempelkan lengan di depan dada.
- *Shoulder press*; mendorong kedua lengan lurus sejajar ke atas kepala.
- *Chest press*; mendorong kedua lengan lurus sejajar ke depan dada.

- *Pumping*; meletakkan kedua tangan mengepal di depan dada dengan lengan dan siku ditekuk sejajar bahu, kemudian dorong kedua tangan ke bawah hingga di depan paha dengan siku lurus.
- *Flexed arms*; meletakkan salah satu tangan lurus di samping badan sejajar bahu, dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan siku sejajar bahu. Kemudian, kedua tangan secara berganti di tekuk dan diluruskan ke samping badan sejajar bahu.

(2) Gerakan latihan inti

(a) Langkah kaki

- *Knee up*; mengangkat lutut, secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha.
- *Squat*; membuka kaki kanan/kiri ke samping selebar bahu, kemudian menekuk lutut dan berjongkok hingga paha membentuk sudut 90°.
- *Lunges*; melangkah kaki dan mendorong lutut ke depan hingga membentuk sudut 90° secara bergantian dengan poros di tempat.
- *Jumping jack*; melompat dua kaki ke samping selebar bahu di tempat.
- *Jogging*; berlari kecil.
- *Skip*; menendangkan kaki ke depan dengan ujung kaki meruncing.

(b) Ayunan lengan

Sama dengan ayunan lengan pada halaman 209

(3) Gerakan pendinginan

(a) Langkah kaki

- *Marching*; jalan di tempat
- *Single step*; bergerak 1 (satu) langkah ke kanan dan kiri
- *Heel touch*; menyentuh permukaan lantai dengan tumit kaki
- *Toe touch*; menyentuh permukaan lantai dengan ujung kaki

(b) Ayunan lengan

- *Arm stretch*; peregangan otot dan persendian lengan
- *Shoulder stretch*; peregangan otot dan persendian bahu
- *Chest stretch*; peregangan otot dan persendian dada
- *Torso stretch*; peregangan otot dan persendian pinggang
- *Hamstring stretch*; peregangan otot dan persendian paha
- *Calf stretch*; peregangan otot dan persendian betis

(4) Arah gerakan.

- *OTS*; di tempat.
- *R-L*; kanan dan kiri.
- *Fwd-Bwd*; kedepan dan kebelakang
- *Diagonal*; menyilang
- 180°; berputar $\frac{1}{2}$ (**setengah**) putaran
- 360°; berputar 1 (satu) putaran

c) Pengolahan skor

Skor maksimum: 26

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{26} \times 100$

d) Konversi jumlah variasi gerakan dengan skor

Perolehan Nilai			Klasifikasi Nilai
Putera/Puteri			
Langkah kaki	Ayunan lengan	Arah gerakan	
11 – 12 gerakan	7 – 8 gerakan	6 arah	Sangat Baik
9 – 10 gerakan	5 – 6 gerakan	5 arah	Baik
7 – 8 gerakan	3 – 4 gerakan	4 arah	Cukup
... ≤ 6 gerakan	... ≤ 3 gerakan	... ≤ 3 arah	Kurang

5) Rekam data

Penilaian keterampilan dilakukan sebanyak 2 (dua) kali pengulangan dan diambil skor terbaik dari penilaian tersebut. Contoh format rekam data sebagai berikut.

No.	Nama	Penilaian 1	Penilaian 2	Skor terbaik
1.				
2.				
dst				

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses aktivitas pembelajaran sesuai dengan hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan?
2. Kesulitan-kesulitan yang dialami/temukan selama proses pembelajaran.
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep membangun interaksi dengan orangtua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak berirama dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta didik

1. Materi video keterampilan gerak aktivitas gerak berirama dengan link: https://youtu.be/OW_c75rGlo
2. Materi keterampilan gerak aktivitas gerak berirama yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Manfaat aktivitas gerak berirama yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar aktivitas gerak berirama.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
3. Bentuk-bentuk aktivitas gerak berirama dengan menggunakan bermacam variasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran

8



Kata Kunci

Elemen Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Materi bersifat opsional disesuaikan dengan kondisi sarana-prasarana di lingkungan sekolah).

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Permainan dan Olahraga Air
Subpokok Bahasan	: Renang Gaya Punggung
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.
2. mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 8 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung melalui pendekatan teori dan praktik.

Guru memberikan menstimulus untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Aktivitas tersebut untuk mengembangkan dimensi mandiri dan gotong royong. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran.

Alternatif pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung dapat dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran lain, seperti *project based learning*. Aktivitas pembelajaran ini bersifat pilihan, sehingga sekolah dapat menentukan untuk melaksanakan atau tidak sesuai dengan kondisi lingkungan di sekitar sekolah.

Asesmen pembelajaran meliputi asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dan rangkaian keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan dapat mempermudah peserta didik untuk melakukan keterampilan gerak renang gaya punggung dengan lebih baik dan menyenangkan, serta dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mental, serta memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar. Dengan demikian, meningkatnya hasil belajar peserta didik dapat diperoleh dari kondisi belajar kondusif melalui Interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran renang gaya punggung?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan berupa: keterampilan gerak posisi badan, dan gerakan kaki renang gaya punggung dengan berbagai tahapan belajar.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah lingkungan pengulangan gerakan, intensitas, dan kesempatan yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam menguasai salah satu atau beberapa keterampilan gerak renang gaya punggung. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan jumlah rangkaian gerakan yang lebih variatif dan kompleks. Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan untuk merancang keterampilan gerak renang gaya punggung dengan jarak tempuh yang lebih panjang atau melakukan aktivitas perlombaan.

1. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah disiapkan sebelumnya.
- 2) Membaca buku-buku dari berbagai sumber.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Kolam renang.
 - b) Pelampung atau sejenisnya (bola plastik, ban).
 - c) Peluit dan *stopwatch*.
 - d) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat. “*Are you ready?*”, peserta didik menjawab “*Ready!*”
- b) Salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan peserta didik menggunakan pakaian renang yang sesuai dan sopan.
- d) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- e) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat renang gaya punggung bagi kebugaran dan kesehatan.
- f) Guru menjelaskan kompetensi dan cakupan materi yang harus dikuasai disertai manfaat dari aktivitas renang gaya punggung untuk kehidupan sehari-hari.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi keterampilan gerak renang gaya punggung, yaitu kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai keterampilan gerakan kaki dalam renang gaya punggung.		
2.	Saya sudah menguasai keterampilan gerakan lengan dalam renang gaya punggung.		
3.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerakan pengambilan napas dalam renang gaya punggung.		
4.	Saya sudah dapat menguasai keterampilan gerak koordinasi renang gaya punggung.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika jawaban “Iya” terisi 4		Jika jawaban “Iya” terisi 3	
		Belum Menguasai	
		Jika jawaban “Iya” 1- 2	

- h) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran yang mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**) dan sesuai dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (**teaching at the right level**). Misalnya dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1, sedangkan peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**” maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- i) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan untuk pengkondisian peserta didik dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan menggunakan penguluran statis dan dinamis untuk menghindari cedera dipimpin oleh guru atau salah satu peserta didik atas bimbingan guru.
- j) Melalui pembelajaran ini peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik mempelajari, merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung.
- b) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung.
- c) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskannya bersama teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Guru dapat mengembangkan keleluasaan, pendekatan, metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas mempraktikkan hasil rancangan rangkaian kombinasi dua keterampilan posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung.

Renang gaya punggung pada awalnya dikenal mulai tahun 1912 dengan nama *double over arm style*, namun seiring berjalannya waktu gaya tersebut mulai bergeser menjadi *back crawl* atau renang gaya punggung. Renang gaya punggung seperti saat ini yakni posisi badan menghadap ke atas, gerakan kaki seperti gaya bebas begitu juga dengan gerakan lengan.

Pelaksanaan rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung seperti gambar di bawah ini.



Gambar 8.1 Rangkaian koordinasi gerak renang gaya punggung.

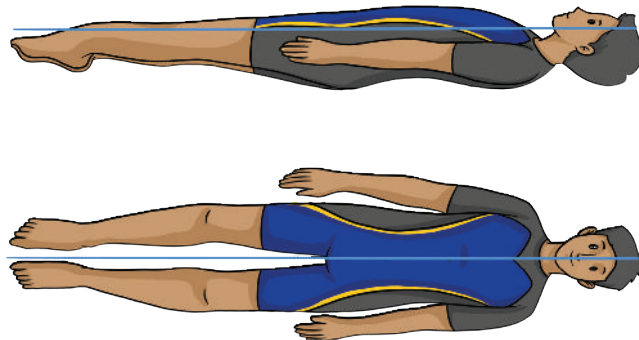
Pada tahap awal pembelajaran renang gaya punggung berupa pembelajaran keterampilannya gerak posisi badan dan gerakan kaki. Bentuk-bentuk pembelajarannya antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak posisi badan renang gaya punggung.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Posisikan tubuh secara horizontal terlentang mendatar di permukaan air menghadap ke atas.
- Posisi wajah tetap berada di atas permukaan air.

- (c) Posisi punggung sedatar mungkin, sedangkan panggul sedikit diturunkan lebih rendah dari bahu dan kepala, dan kepala menghadap ke atas.
- (d) Lakukan latihan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

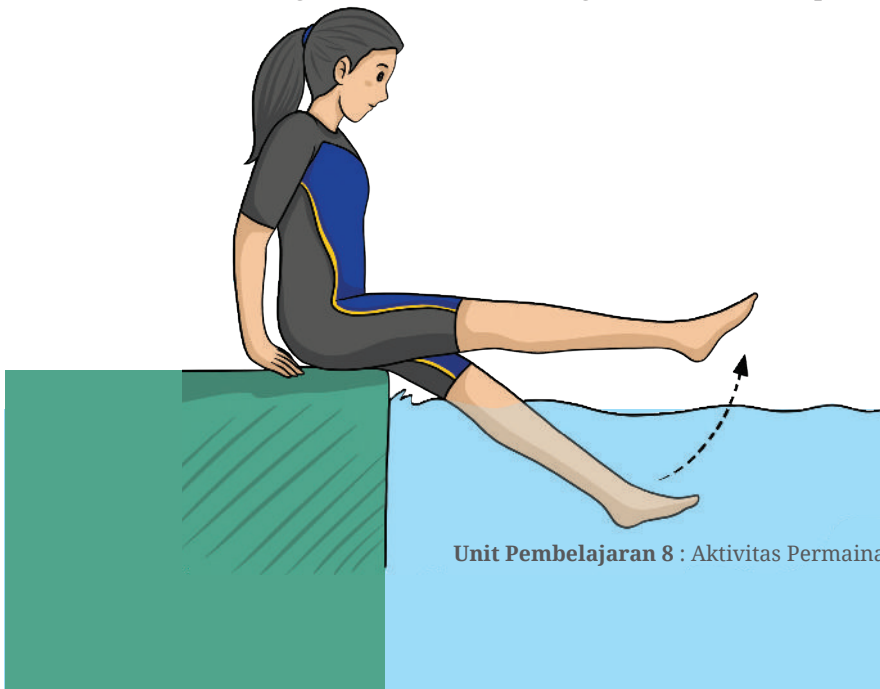


Gambar 8.2 Posisi badan renang gaya punggung.

(2) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerakan kaki dengan duduk di tepi kolam.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Diawali dengan duduk di tepi kolam dan kedua tungkai lurus masuk ke dalam kolam.
- (b) Kedua lengan lurus menempel di samping badan dengan tangan memegang tepi kolam.
- (c) Kedua tungkai digerakkan naik-turun secara bergantian lutut tetap lurus dan pusat gerakan pada pangkal paha.
- (d) Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 10 kali, dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

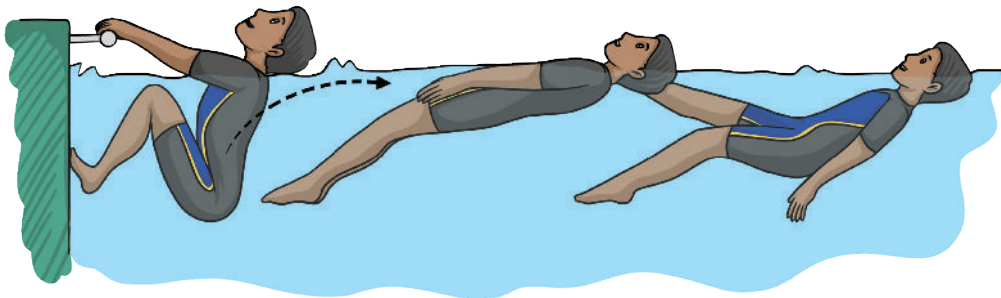


Gambar 8.3 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki di tepi kolam.

(3) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerakan kaki dengan meluncur dari tepi kolam.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan berpegangan pada tepi kolam dan kaki menumpu pada dinding kolam.
- Kaki menolak kemudian meluncurkan badan dengan posisi terlentang di permukaan air.
- Kedua tungkai digerakkan naik turun dan lutut tetap lurus.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 8-10 kali, dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 8.4 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan meluncur dari tepi kolam.

(4) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerakan kaki dengan bantuan teman.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan terlentang kemudian teman menyangga bagian punggung atas hingga kepala dengan kedua lengannya.
- Menggerakkan kaki naik turun dengan menjaga lutut tidak tertekuk.
- Teman hanya mengikuti gerakan yang dilakukan perenang, tidak menarik atau membantu luncuran.
- Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 5-8 kali, dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.

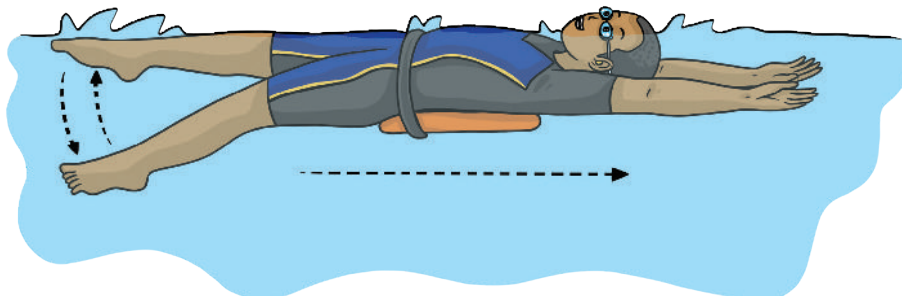
Gambar 8.5 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan bantuan teman.



(5) **Aktivitas pembelajaran menyusun rancangan keterampilan gerakan kaki dengan bantuan pelampung.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi awal terlentang di permukaan air dengan menggunakan pelampung pada bagian punggung bawah dan di tali.
- Kedua tungkai digerakkan naik turun dengan lutut tetap lurus dan gerakan berpusat pada pangkal paha.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang sebanyak 5-8 putaran, dan bergantian dengan teman serta saling memberi umpan balik.



Gambar 8.6 Gambar 8.6 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan kaki dengan menggunakan pelampung.

3) **Kegiatan penutup (10 menit)**

- Di bawah bimbingan guru salah satu peserta didik memimpin gerakan pendinginan, kemudian peserta didik menjelaskan manfaatnya.
- Peserta didik melakukan refleksi secara umum, apa yang terjadi selama aktivitas pembelajaran.
- Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi serta dukungan kepada peserta didik dalam belajar.
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk membuat kesimpulan.
- Berdo'a dipimpin oleh salah satu peserta didik dan guru menyampaikan salam. Selanjutnya yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula, dan seluruh peserta didik kembali ke kelas.

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Guru dapat mengubah pendekatan, metode, dan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Salah satu alternatif alat bantu yang digunakan, misalnya menggunakan bola plastik yang dipasang tali, atau ban bekas sebagai pengganti pelampung.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang telah ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak posisi badan dan gerakan kaki renang gaya punggung dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak renang gaya punggung berupa tahap-tahap pembelajaran keterampilan gerakan lengan, renang gaya, punggung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial dapat berupa modifikasi jarak tempuh menambah alat bantu dan lainnya.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran pengayaan dapat berupa penambahan jarak tempuh dan perlombaan dengan aturan sebenarnya.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 224.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 224.

2) Kegiatan Inti (70 menit)

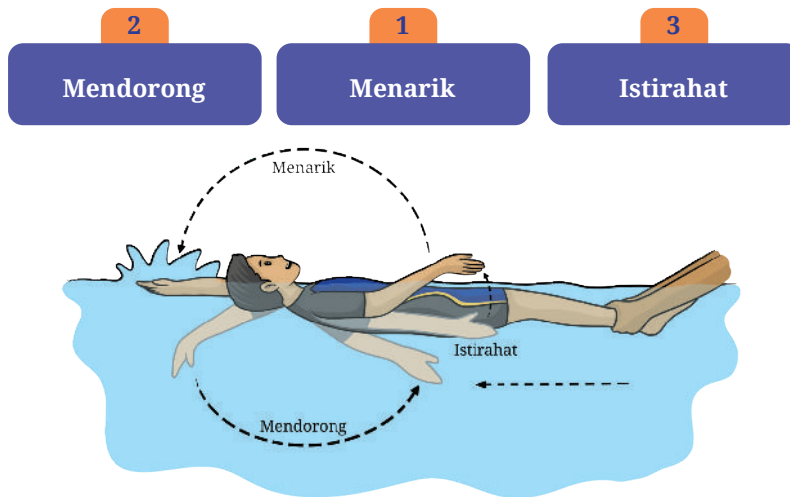
Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 225.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan aktivitas mempelajari merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan lengan dan pengambilan napas renang gaya punggung.



Gambar 8.7 Tahapan gerakan lengan renang gaya punggung.

Tahap Menarik

Dimulai dengan masuknya telapak tangan ke dalam air hingga posisi lengan pada tekukan siku dengan menarik lengan ke bawah.

Tahap Mendorong

Gerakan lanjutan setelah menarik yaitu mendorong lengan ke arah bawah hingga posisi lengan lurus di samping badan.

Tahap Istirahat

Dimulai dari posisi lengan lurus di samping badan hingga diayunkan ke arah atas depan sebelum masuk ke permukaan air.

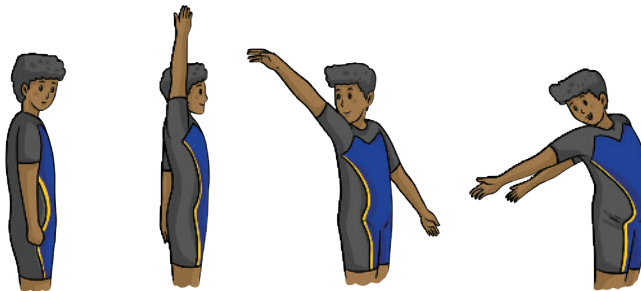
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerakan lengan di darat.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Diawali dengan sikap berdiri tegak, kedua lengan menempel di samping badan.

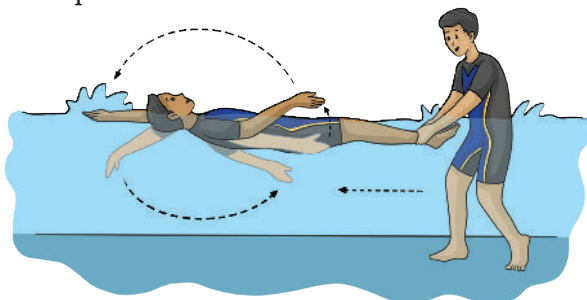
- (b) Mengayunkan salah satu lengan ke atas sampai posisi lurus.
- (c) Dilanjutkan gerakan menarik dan mendorong lengan di belakang badan hingga lurus di samping badan. Gerakan lengan dilakukan secara bergantian
- (d) Latihan tersebut dilakukan secara berulang, dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Gambar 8.8 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan di darat.

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan dibantu teman. Cara melakukannya sebagai berikut.

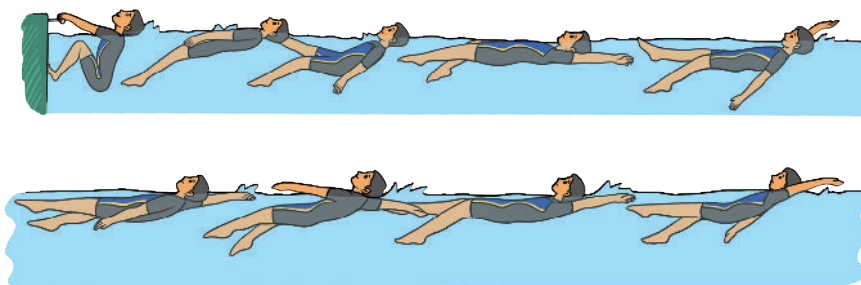
- (a) Diawali posisi badan lurus, terletang di permukaan air dengan pergelangan kaki dipegang oleh teman.
- (a) Mulai menggerakkan lengan dengan mengayun, menarik dan mendorong secara bergantian. Tugas teman hanya menyangga dan mengikuti laju gerakan.
- (b) Gerakan dilakukan secara berulang 3-5, kali dan bergantian serta saling memberikan umpan balik.



Gambar 8.9 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dibantu teman.

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan awalan meluncur. Cara Melakukan sebagai berikut.

- (a) Diawali berdiri di dalam kolam dengan kedua tangan berpegangan pada tepi kolam dan kaki menumpu di dinding kolam.
- (b) Menolakkan kaki tumpu dan melepaskan pegangan hingga badan dalam posisi lurus di permukaan air, dan mulai menggerakkan lengan bergantian.
- (c) Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 5-7 kali dan bergantian dengan teman serta saling memberikan umpan balik.

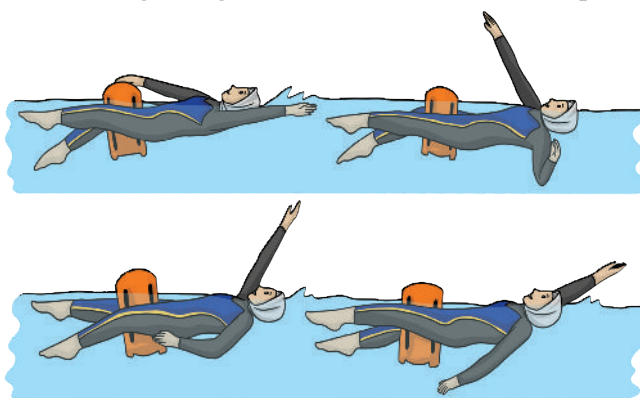


Gambar 8.10 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan awalan meluncur.

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan pelampung.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan lurus terlentang di permukaan air dengan kaki menjepit pelampung.
- Mengayunkan lengan untuk memulai gerakan hingga menarik dan mendorong lengan secara bergantian.
- Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 5-7 kali, dan bergantian dengan teman saling mengamati dan memberikan umpan balik.



Gambar 8.11 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti halaman 229.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Contohnya, mengganti pelampung dengan alternatif lain seperti ban atau bola plastik. Jika memungkinkan guru dapat memberikan penugasan gambar urutan gerak untuk memperdalam pemahaman peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria yang sesuai dengan jumlah jawaban “Ya”.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerakan lengan renang gaya punggung dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak renang gaya punggung, yaitu meliputi keterampilan gerak pengambilan napas, dan koordinasi gerak renang gaya punggung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial dapat berupa modifikasi jarak tempuh.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dapat berupa peningkatan jarak tempuh dan perlombaan.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 224.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 224.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 225.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pengambilan napas, dan gerakan koordinasi renang gaya punggung.

Setelah peserta didik melakukan pemanasan, maka dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pengambilan napas, serta gerakan koordinasi renang gaya punggung.

Gerakan pengambilan napas merupakan keterampilan gerak yang digunakan agar selama berenang dapat bernapas dengan baik, sehingga kebutuhan oksigen dalam tubuh tetap terpenuhi. Gerakan pengambilan napas dalam renang gaya punggung efektif dilakukan dengan cara mengambil napas dari mulut. Selanjutnya, pada saat tahap satu lengan istirahat, kemudian mengeluarkan napas pada saat satu lengan lainnya istirahat, dan dilakukan secara kontinu serta teratur.

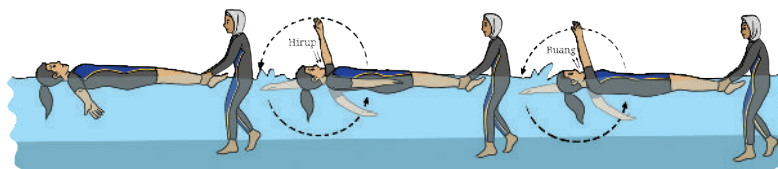
Koordinasi gerak renang gaya punggung merupakan rangkaian seluruh gerakan renang gaya punggung mulai dari gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan napas yang dilakukan menjadi satu kesatuan yang utuh.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak mengambil napas dengan bantuan teman.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan lurus terlentang di permukaan air dengan kedua kaki dipegang oleh teman.
- Mengayunkan lengan ke atas diikuti dengan mengambil napas, dan ditahan hingga posisi lengan di samping badan lurus.
- Mengayunkan lengan yang lainnya diikuti dengan mengeluarkan napas secara perlahan.
- Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 3-5 kali, dan bergantian dengan teman untuk saling mengamati dan memberikan umpan balik.

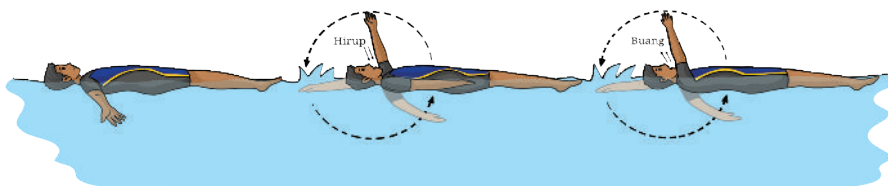


Gambar 8.12 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak pengambilan napas dengan bantuan teman.

(2) **Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak pengambilan napas dengan kaki diam.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan lurus terlentang di permukaan air dengan kedua kaki lurus dan diam.
- Mengayunkan lengan ke atas diikuti dengan mengambil napas, dan ditahan hingga posisi lengan di samping badan lurus.
- Mengayunkan lengan yang lainnya diikuti dengan mengeluarkan napas secara perlahan.
- Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 3-5 kali dan bergantian dengan teman untuk saling mengamati dan memberikan umpan balik.

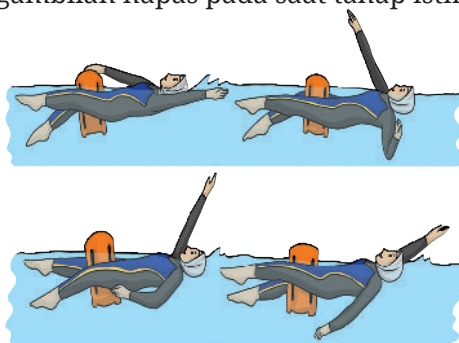


Gambar 8.13 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pengambilan nafas dengan kaki diam.

(3) **Aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak koordinasi renang gaya punggung**

Cara melakukan sebagai berikut.

- Diawali posisi badan berdiri di dalam kolam dengan sedikit membungkung, kedua tangan berpegangan pada tepi kolam, dan kaki menumpu pada dinding kolam.
- Menolakkan kaki dan meluncur ke atas permukaan air.
- Menggerakkan tungkai naik turun bersamaan dengan ayunan lengan (menarik, mendorong dan istirahat) secara bergantian.
- Melakukan pengambilan napas pada saat tahap istirahat.



Gambar 8.14 Aktivitas melakukan pengambilan nafas pada saat tahap istirahat.

- Aktivitas dilakukan secara berulang sesuai kemampuan dan ditingkatkan jarak tempuhnya.



Gambar 8.15 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak koordinasi renang gaya punggung.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 229.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pengambilan napas, dan koordinasi gerak renang gaya punggung sesuai dengan potensi, serta kreativitas yang dimiliki. Contohnya, guru melakukan modifikasi pelampung dengan bahan yang ada seperti ban bekas, bola plastik atau styrofoam.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pengambilan napas dan koordinasi gerak renang gaya punggung? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak pengambilan napas dan koordinasi gerak renang gaya punggung.		
2.	Saya sudah dapat merinci cara merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pengambilan napas, serta koordinasi gerak renang gaya punggung dengan lengkap dan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pengambilan napas dan koordinasi gerak renang gaya punggung secara terkontrol.		
4.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pengambilan napas dan koordinasi gerak renang gaya punggung dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru dengan menggunakan lembar observasi selama proses setiap aktivitas pembelajaran berlangsung.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 pilihan jawaban

Contoh Instrumen :

Dalam melakukan gerakan lengan renang gaya punggung terdapat tiga tahapan gerakan, yaitu menarik, mendorong dan istirahat. Dari tiga tahapan tersebut pengambilan napas dilakukan pada saat tahap

- A. tahap antara menarik dan mendorong.
- b. tahap antara istirahat dan mendorong.
- c. tahap menarik.
- d. tahap mendorong.
- e. tahap istirahat,.

Kunci Jawaban: E. tahap istirahat

Kriteria Asesmen: Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Bentuk: Uraian

Contoh Instrumen:

Keberhasilan dalam melakukan renang gaya punggung salah satunya diperoleh dari penguasaan keterampilan gerakan lengan yang dilakukan dengan benar, yaitu dilakukan dengan urutan gerak

Kunci Jawaban:

- 1) Tahap menarik: Dimulai dengan masuknya telapak tangan ke dalam air hingga menarik posisi lengan pada tekukan siku lengan ke bawah.
- 2) Tahap mendorong: gerakan lanjutan setelah menarik yaitu mendorong lengan ke arah bawah hingga posisi lengan lurus di samping badan.
- 3) Tahap istirahat: dimulai dari posisi lengan lurus di samping badan hingga diayunkan ke atas depan sebelum masuk ke permukaan air.

Kriteria Asesmen:

Skor yang diperoleh:

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3= jika urutan dituliskan salah, tetapi isi benar.

2=jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung

- 1) Butir tes
Peserta didik mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung sejauh 25 meter. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (proses) dan waktu tempuh (produk).
- 2) Petunjuk asesmen
Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan sesuai dengan penampilan gerak peserta didik.
- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Indikator Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerakan kaki	a. Posisi tubuh horisontal mendatar di permukaan air, menghadap ke atas		
		b. Gerakan tungkai berpusat pada pangkal paha		
		c. Posisi kaki selalu lurus dengan gerakan naik turun bergantian		
2.	Gerakan lengan	a. Ayunan lengan diawali dengan menarik lengan dari tangan masuk ke air hingga siku ditekuk		
		b. Gerakan mendorong pelurusan lengan di bawah badan hingga posisi lurus di samping badan		
		c. Gerakan istirahat lengan lurus dan keluar dari air hingga masuk lagi dengan rotasi bahu		
3	Gerakan pengambilan napas	a. Pengambilan napas pada saat satu lengan pada fase istirahat		
		b. Pengeluaran napas pada saat lengan lainnya dalam fase istirahat		
		c. Pengambilan napas dilakukan secara teratur dan kontinu		
Skor Perolehan (SP)				

- 1) Pedoman penskoran
 - a) Penskoran
 - (1) **Skor 1**= jika peserta didik mampu melakukan gerakan sesuai indikator gerak

(2) **Skor 0** =jika peserta didik melakukan gerakan tidak sesuai indikator gerak.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{9} \times 100$

c) Konversi skor waktu tempuh renang gaya punggung 25 meter (detik)

Putera	Puteri	Kategori Nilai
.... < 20 detik	 < 25 detik	Sangat Baik
20 – 25 detik	25 – 30 detik	Baik
26 – 30 detik	31 – 35 detik	Cukup
.... > 30 detik	 > 35 detik	Kurang

d) Contoh Formulir Rekam Data Penilaian Formatif Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Tes A		Tes B		Tes C		Nilai Produk			Nilai Akhir (Rata-rata)
		1	2	1	2	1	2	1	2	3	
1											
2											
3											
dst.											

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan pada setiap proses aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung, sesuai dengan hasil refleksi diri peserta didik.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu guru diperhatikan dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan-kesulitan yang dialami/temukan selama proses pembelajaran?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep Interaksi dengan Orang Tua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Informasi tentang peraturan perlombaan renang sesuai standar yang dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak renang gaya punggung, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar renang gaya punggung
2. Bentuk-bentuk pembelajaran rangkaian keterampilan gerak renang gaya punggung.
3. Peraturan perlombaan renang.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran

9



Kata Kunci

Elemen Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi
Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Kebugaran Jasmani
Subpokok Bahasan	: Program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>)
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.
2. mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 9 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Aktivitas pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Aktivitas pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulasi kemampuan pengelolaan emosinya dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus melalui aktivitas pembelajaran dengan melakukan latihan intensitas ringan yang dimodifikasi penekanan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran hasil rancangan dan merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan yang dilakukan dengan memodifikasi latihan seperti frekuensi (banyaknya latihan), intensitas (beban latihan), durasi (lamanya latihan), dan variasi gerakan (jenis/teknik gerakan). Alternatif pembelajaran digunakan sesuai dengan kemampuan peserta didik, contohnya teknik gerakan dimodifikasi menjadi gerakan yang lebih mudah dan lebih ringan.

Asesmen meliputi: asesmen sikap berupa jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan, dan asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan keterampilan akan mempermudah peserta untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan lebih baik dan menyenangkan, serta dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Kemampuan peserta didik untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosinya, serta mengembangkan langkah-langkah untuk mengelola emosi dalam kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain mampu mengembangkan kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan?
- Serta apa manfaat yang bisa diperolehnya untuk kehidupan sehari-hari?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta merancang dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pembelajaran program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, yaitu berupa daya tahan, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kelenturan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi Remedial dapat dimodifikasi antara lain dengan mengubah frekuensi (banyaknya latihan), intensitas (beban latihan), durasi (lamanya latihan), dan variasi gerakan (jenis/teknik gerakan) yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik, dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materinya, mengubah latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan penambahan beban (*overload*). Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan keterampilan dalam bentuk latihan hingga mendekati kemampuan maksimal.

1. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) dan buku-buku dari berbagai sumber.
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Lapangan olahraga, halaman sekolah atau ruangan kelas.
 - b) Matras senam, rintangan (*cone*), kursi atau bangku, timbangan badan dan tinggi badan.
 - c) Peluit dan *stopwatch*.
 - d) Lembar kegiatan peserta didik (*student worksheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam dan meneriakkan kalimat penyemangat, dan meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.

- b) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- c) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat olahraga bagi kebugaran dan kesehatan.
- d) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab.
- e) Guru menjelaskan kompetensi dan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi, mempromosikannya melalui media yang sesuai.
- f) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Sebelum kegiatan inti guru, mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, melalui tanya jawab atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah menguasai latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan, dan kelentukan).		
2.	Saya sudah menguasai latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).		
3.	Saya sudah dapat mengukur komposisi tubuh.		
4.	Saya sudah dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “Iya” terisi 4		Jika Jawaban “Iya” terisi 3	
		Belum Menguasai	
		Jika Jawaban “Iya” 1- 2	

- g) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik pada kegiatan inti pelaksanaan pembelajaran yang mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), serta disesuaikan dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (***teaching at the right level***). Sebagai contoh hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori **"Sangat Menguasai"** atau **"Menguasai"** maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kategori **"Belum Menguasai"** maka aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- h) Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk *game* "bola berantai" antara lain:
- (1) Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Apabila jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 6 peserta didik.
 - (2) Cara bermain:
 - Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan,
 - Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala,
 - Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
- i) Melalui pembelajaran ini peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan inti dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- a) Peserta didik membuat beberapa pertanyaan awal yang ingin diketahui tentang aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- b) Peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan).

Komponen daya tahan terbagi menjadi 2 (dua) jenis, yaitu:

- Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang (*LeBlanc* dan *Lowy*: 1987).
- Daya tahan otot adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan), antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan daya tahan jantung-paru.

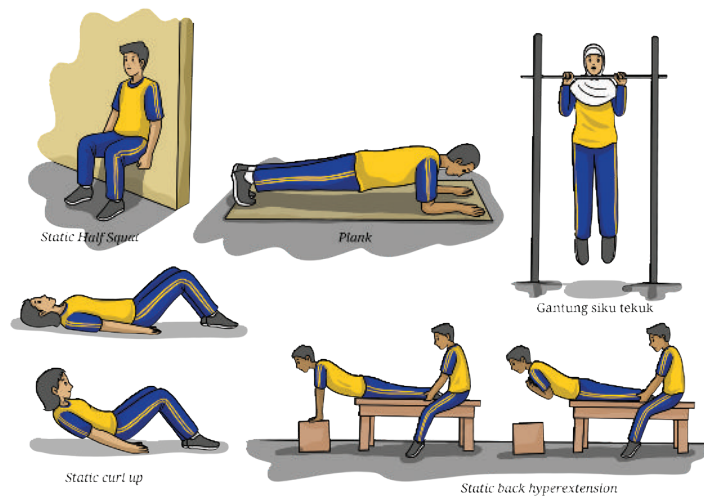
- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan daya tahan jantung-paru dan mengukur kecukupan latihan yang dilakukan.
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan daya tahan jantung-paru (lari *fartlek*, lari *interval training*, lari jarak jauh, naik turun tangga, dll) kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 10-15 menit.



Gambar 9.1 Naik Turun Bangku atau Tangga

(2) **Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan latihan daya tahan otot.**

- Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan daya tahan otot, serta mengukur kecukupan latihan yang dilakukan.
- Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan daya tahan otot (*static half squat*, *plank*, gantung siku tekuk, *static curl up*, *static back hyper extension* dll).
- Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- Pembelajaran dilakukan selama 10-15 menit.



Gambar 9.2 Aktivitas Daya Tahan Otot

(3) **Aktivitas pembelajaran merancang latihan latihan daya tahan.**

- Setiap kelompok kemudian merancang latihan daya tahan jantung dan paru yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*).

No.	Bentuk latihan (Type)	Frequency	Intensity	Time
1.				
2.				

- Setiap kelompok kemudian merancang latihan daya tahan otot yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (FITT).

No.	Bentuk latihan (Type)	Frequency	Intensity	Time
1.				
2.				

- Pembelajaran dilakukan selama 5-8 menit.



Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam melakukan aktivitas (Suharno, 1993). Jenis atau bentuk latihan otot itu sendiri terdiri dari latihan *isotonik*, *isometrik*, dan *isokinetik*.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran, antara lain sebagai berikut.

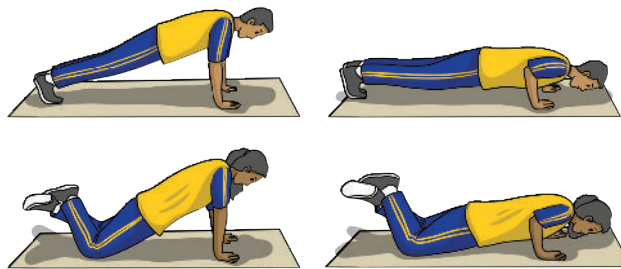
- (1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kekuatan otot tungkai/kaki (*gluteus maximus*, *hamstring*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius*).
- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan kekuatan otot tungkai/kaki.
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kekuatan otot tungkai/kaki kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.3 Squat

- (2) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kekuatan otot dada (*pectoralis mayor*), bahu (*deltoid*), dan lengan (*trisept*).

- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan kekuatan otot dada, bahu, dan lengan.
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kekuatan otot dada, bahu, dan lengan (*push up*), kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.4 *Push Up*

- (3) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan dan merancang latihan latihan kekuatan otot punggung (*latissimus dorsi*) dan lengan (*bisep*).
- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan kekuatan otot punggung dan lengan (*pull up*).
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kekuatan otot punggung dan lengan (*pull up*), kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.5 *Pull Up*

(4) **Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kekuatan otot perut (*abdominal*).**

- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan kekuatan otot perut (*sit ups*).
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kekuatan otot perut (*sit ups*), kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.6 *Sit Up*

(5) **Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kekuatan otot pinggang (*erector spine*).**

- (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik mengingat kembali latihan kekuatan otot pinggang (*erector spine*).
- (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kekuatan otot pinggang (*erector spine*), kemudian mensimulasikan latihan tersebut.
- (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- (d) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.7 *Back up*

(6) **Aktivitas pembelajaran merancang latihan latihan kekuatan**

- (a) Setiap kelompok kemudian merancang latihan kekuatan otot yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan kekuatan otot (<i>Type</i>)	<i>Frequency</i>	<i>Intensity</i>	<i>Time</i>	
				<i>set</i>	<i>reps</i>
1.					
2.					
dst.					

*) *reps*: *repetition* (pengulangan)

(b) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh).

Komposisi tubuh adalah perbandingan massa otot dan lemak dalam tubuh. Perbandingan tersebut diukur dengan cara mengukur jumlah persentase lemak menggunakan alat tang penjepit lemak (*fat caliper*).

Adapun cara lain mengukur komposisi tubuh adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT). Rumus IMT adalah membagi ukuran berat badan dalam kilogram dengan kudrat ukuran tinggi badan dalam meter. Contoh si A memiliki ukuran berat badan 70 kg dan ukuran tinggi badan 170 cm. Maka IMT-nya adalah: 70 dibagi $(1,7)^2$. Untuk memudahkan penghitungan dapat menggunakan operasional matematika dengan cara seperti di bawah ini:

- Diketahui:
- Berat badan = 70 kg
- Tinggi badan = 170 cm
- IMT
 - = $BB(kg) : TB(m)^2$
 - = $70 : 1,7$
 - = 41,18
 - = $41,18 : 1,7$
 - = 24,2
- Maka si A memiliki IMT 24,2 (Normal)
- Catatan Menurut WHO (2011), perhitungan IMT terbagi menjadi empat kategori, yaitu:
 - Obesitas ≥ 30
 - Berat badan berlebih antara 25 – 29,9
 - Berat badan normal antara 18,5 – 24,9

- Berat badan di bawah normal $\leq 18,5$

Sedangkan cara lain dari pengukuran komposisi tubuh adalah dengan menghitung berat badan ideal menggunakan rumus *Broca*, yaitu:

- Tinggi badan (cm) – 100 = X
- X dikurang 10%(X) = Berat badan Ideal
- Contoh:

Diketahui tinggi badan si B adalah 170 cm, maka berat badan idealnya adalah $170 - 100 = 70$, kemudian 70 dikurangi dengan 10% dari 70 = $70 - 7$, maka berat badan idealnya si B adalah 63 Kg

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan latihan menghitung komposisi tubuh.

- Setiap kelompok diberikan tugas untuk menghitung komposisi tubuh menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh) dan *Broca*.
- Kemudian setiap anggota kelompok secara berpasangan saling melakukan penghitungan satu sama lain.

No.	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	Klasifikasi Komposisi Tubuh	
				IMT	Broca
1.					
2.					

- Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.

(2) Aktivitas pembelajaran merancang upaya memperbaiki komposisi tubuh.

- Seluruh kelompok menyimpulkan hasil penghitungan komposisi tubuh masing-masing.
- Setelah itu setiap kelompok berdiskusi terkait hasil penghitungan komposisi tubuh dan hasil klasifikasinya. Bagaimana caranya agar berada pada klasifikasi “Normal/Ideal”? Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
- Setiap kelompok kemudian merancang program gizi guna memperbaiki IMT yang ada.

No.	Jadwal makan	Menu makan menambah BB	Menu makan menurunkan BB
1.	Sarapan		
2.	Istirahat		
3.	Makan siang		
4.	Istirahat		
5.	Makan malam		

- Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 4

- d) Aktivitas pembelajaran 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

Kelenturan juga disebut kelentukan yaitu kemampuan untuk dapat menggerakkan bagian, atau anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu sendi.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut:

- (1) **Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kelenturan.**
 - (a) Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan stimulus ke peserta didik untuk mengingat kembali latihan kelenturan.
 - (b) Peserta didik dari setiap kelompok berkumpul untuk menelaah latihan kelenturan, kemudian mensimulasikan latihan tersebut. Latihan yang dilakukan untuk melatih kelenturan otot dan sendi pada tubuh adalah latihan kelenturan statis, dinamis, pasif dan *PNF*.
 - (c) Setelah itu setiap kelompok memberikan argumentasi dan pembuktian di hadapan kelompok lain, kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Masing-masing kelompok saling memberikan saran untuk perbaikan.
 - (d) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.

- (2) **Aktivitas pembelajaran merancang latihan kelenturan.**

- (a) Setiap kelompok kemudian merancang latihan kelenturan yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan kelenturan (Type)	Frequency	Intensity	Time
1.				
2.				
dst.				

- (b) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu peserta didik memimpin gerakan pendinginan.
- b) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum, apa yang terjadi selama aktivitas pembelajaran.
- c) Guru memberikan apresiasi positif dan memberikan motivasi, serta dukungan kepada peserta didik.

- d) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan kemudian hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen.
- e) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam. Peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula, dan seluruh peserta didik kembali ke kelas.

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan dan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan mendahului aktivitas dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan latihan kebugaran terkait kesehatan? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria “Sangat Baik/Baik/Perlu Perbaikan” sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.		
2.	Saya sudah dapat memahami cara mempraktikkan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara benar.		
5.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yaitu meliputi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dengan berbagai formasi dan bentuk-bentuk latihan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial diberikan dengan memodifikasi program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang lebih sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan ditingkatkan dengan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang berbeda.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Kegiatan dan langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 248.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Kegiatan dan langkah-langkah pendahuluan seperti pada halaman 248.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan dan langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 250.



Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).**

Kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat agar mencapai hasil yang baik. Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kecepatan seseorang yang tinggi tergantung potensi sejak lahir dan merupakan hasil latihan secara teratur, cermat dengan perencanaan yang tepat.

Kecepatan dalam olahraga adalah sebagai gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. *Gallahue (1982: 282), "Speed is the ability to cover a short distance in as short a period of time as possible. Speed is influenced by reaction time".* Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat/pendek, dan kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kecepatan.

- (a) Setiap kelompok melakukan latihan lari jarak pendek yang berjarak mulai dari 10m, 20m, 30m, 40m, dan 50 m.

- (b) Lakukan latihan secara bertahap dari jarak terdekat ke jarak terjauh, dan lakukan pemanasan serta peregangan sebelum latihan. Posisi awalan berlari dapat dikombinasikan dari posisi berdiri, jongkok, duduk, Teknik lari yang digunakan adalah berlari *sprint* dengan tolakan kaki berasal dari telapak kaki (bagian depan) bukan dari tumit (bagian belakang).
- (c) Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.8 Latihan Kecepatan

(2) Aktivitas pembelajaran merancang latihan kecepatan.

- (a) Setiap kelompok merancang latihan kecepatan yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan kecepatan (<i>Type</i>)	<i>Frequency</i>	<i>Intensity</i>	<i>Time</i>
1.				
2.				
dst.				

- (b) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 2

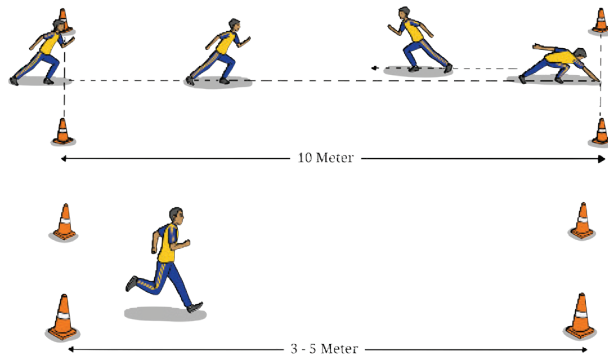
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan fungsinya untuk meningkatkan prestasi secara maksimal dalam cabang olahraga, atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*). Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut:

(1) **Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan kelincahan.**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Setiap kelompok melakukan latihan kelincahan dengan berlari lari bolak-balik (*shuttle-run*) dan lari belak-belok (*zig-zag*) selama 10-30 detik pada lintasan yang berjarak mulai dari 3m, 5m, hingga 10m.
- Lakukan latihan secara bertahap dari jarak terdekat ke jarak terjauh dan lakukan pemanasan serta peregangan sebelum memulai latihan.
- Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.9 Latihan Kelincahan

(2) **Aktivitas pembelajaran merancang latihan kelincahan.**

- Setiap kelompok kemudian merancang latihan kelincahan yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan kelincahan (<i>Type</i>)	<i>Frequency</i>	<i>Intensity</i>	<i>Time</i>
1.				
2.				
dst.				

Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 3

- Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

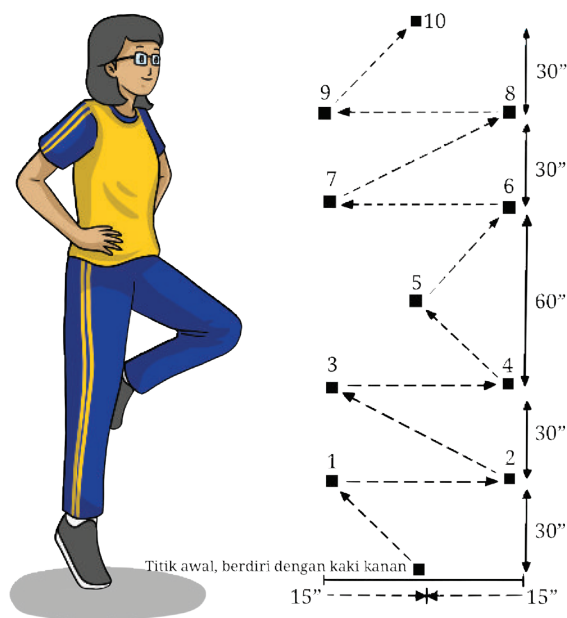
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak), atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan

adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan keseimbangan.

- Setiap kelompok melakukan latihan keseimbangan dengan berdiri dengan menumpu pada salah satu kaki secara bergantian (kanan/kiri) selama 5-10 detik. Latihan dapat dilakukan secara statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat).
- Lakukan latihan secara bertahap dari statis ke dinamis dan lakukan pemanasan serta peregangan sebelum memulai latihan.
- Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.



Gambar 9.10 Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis

(2) Aktivitas pembelajaran merancang latihan keseimbangan.

- Setiap kelompok kemudian merancang latihan keseimbangan yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan keseimbangan (Type)	Frequency	Intensity	Time
1.				
2.				
dst.				

- Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 4

- d) Aktivitas pembelajaran 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta aktivitas merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

Barror (1979) mengatakan bahwa koordinasi berhubungan juga dengan agilitas dan keseimbangan. Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi penting dalam menghadapi situasi dan lingkungan yang asing, misalnya lapangan baru, adanya perubahan lapangan pertandingan yang mendadak, peralatan, cuaca, lampu dan sebagainya. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran antara, lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran mempraktikkan latihan koordinasi.

- Setiap kelompok melakukan latihan koordinasi dengan melakukan koordinasi mata-tangan (lempar tangkap bola ke dinding) dan koordinasi mata-tangan-kaki (lempar tangkap dan menendang bola ke dinding) selama 30-60 detik. Latihan bisa dilakukan menggunakan bola tenis dan bola karet lainnya dengan ukuran yang agak besar. Saat melempar dan menangkap bola peserta harus menggunakan kedua tangan (kanan-kiri), sedangkan saat menendang bola peserta boleh menggunakan kaki yang dominan/terkuat.
- Lakukan latihan secara bertahap dari menggunakan bola yang agak besar ke bola yang lebih kecil dan lakukan pemanasan serta peregangan sebelum memulai latihan.
- Pembelajaran dilakukan selama 12-15 menit.

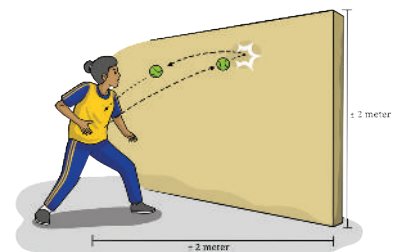
(2) Aktivitas pembelajaran merancang latihan koordinasi.

- Setiap kelompok kemudian merancang latihan koordinasi yang dapat mereka lakukan di rumah sesuai dengan prinsip latihan (*FITT*).

No.	Bentuk latihan koordinasi (Type)	Frequency	Intensity	Time
1.				
2.				
dst.				

- Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.

Gambar 9.11 Latihan Koordinasi mata-tangan



3) Kegiatan penutup (10 menit)

Kegiatan dan Langkah-langkah penutup seperti pada halaman 258.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mendahului aktivitas dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai, jika demonstrasi dan komando belum berjalan dengan baik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran terkait keterampilan? Lalu, bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta didik

Instrumen Lembar Refleksi diri (sikap) seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.		
2.	Saya sudah dapat memahami cara mempraktikkan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.		
3.	Saya sudah dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara benar.		
5.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial dimodifikasi dengan menyederhanakan rancangan dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan, serta mempromosikannya melalui media yang sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang terbaru, serta mempromosikannya melalui media sosial terkini.

1. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Kegiatan dan Langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 248.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran, antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Kegiatan dan langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 248.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Kegiatan dan langkah-langkah persiapan seperti pada halaman 250.



Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi.

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh maupun permainan, selanjutnya mempelajari aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

Praktik merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan disesuaikan dengan kebutuhan pribadi peserta didik.

Aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara pribadi.

- (a) Setiap kelompok berdiskusi dan merumuskan rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dalam bentuk kartu program.
- (b) Setiap kelompok merancang kartu program latihan yang berisi:
 - Data pribadi peserta (nama, jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, berat badan, riwayat kesehatan/penyakit bawaan),
 - Tujuan program latihan (mengacu pada komposisi tubuh dan kondisi kesehatan),
 - Bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara pribadi.
- (c) Setiap kelompok merancang kartu program latihan yang dapat digunakan untuk mencatat pelaksanaan latihan sebagai data perkembangan latihan (dapat dalam bentuk matriks).
- (d) Rancangan kartu program latihan dibuat sedemikian rupa sehingga mudah dimengerti dan digunakan oleh peserta kelompok, maupun orang lain.
- (e) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.

(2) Aktivitas pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara pribadi.

- (a) Setiap kelompok berdiskusi dan merumuskan rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam bentuk kartu program.
- (b) Setiap kelompok merancang kartu program latihan yang berisi:
 - Data pribadi peserta (nama, jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, berat badan, riwayat kesehatan/penyakit bawaan),
 - Tujuan program latihan (mengacu pada aktivitas cabang olahraga yang ditekuni atau kebutuhan pribadi),
 - Bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara pribadi.
- (c) Setiap kelompok merancang kartu program latihan yang dapat digunakan untuk mencatat pelaksanaan latihan sebagai data perkembangan latihan (dapat dalam bentuk matriks).
- (d) Rancangan kartu program latihan dibuat sedemikian rupa sehingga mudah dimengerti dan digunakan oleh peserta kelompok, maupun orang lain.
- (e) Pembelajaran dilakukan selama 8-10 menit.



Aktivitas 2

- b) Aktivitas pembelajaran 2: Mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

Aktivitas Pembelajaran mempraktikkan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan atau terkait dengan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

- (a) Setiap kelompok membuat bahan tayang dalam bentuk slide/gambar/video yang berisikan cara mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- (b) Bahan tayang dalam bentuk slide/gambar/video tersebut berisikan:
- Identifikasi latihan.
 - Penjelasan cara melakukan latihan (termasuk alat yang dipakai).
 - Kegunaan latihan.
 - Cara melakukan latihan.
 - Tips berlatih.
- (c) Seluruh anggota kelompok berperan secara bergantian sebagai model bahan tayang dalam bentuk *slide/gambar/video*.
- (d) Setelah selesai bahan tayang dalam bentuk *slide/gambar/video* tersebut dipromosikan melalui media yang sesuai (*Youtube, Facebook, Instagram, dll*) pada akun masing-masing peserta.
- (e) Pembelajaran ini dilakukan hingga seluruh peserta selesai membuat bahan tayang dalam bentuk *slide/gambar/video* dan mempromosikannya melalui media yang sesuai.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup seperti pada halaman 258.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat melakukan pengembangan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mendahului aktivitas dengan menyajikan media pembelajaran yang sesuai, jika demonstrasi dan komando belum berjalan dengan baik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Otot-otot besar manakah yang dominan dalam pembelajaran ini?
- Kesulitan apa saja yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Apa saja kesalahan yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai? Lalu bagaimana cara memperbaikinya?

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara pribadi.		
2.	Saya sudah dapat memahami latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara pribadi.		
3.	Saya sudah dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara pribadi.		
4.	Saya sudah dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara pribadi.		
5.	Saya sudah dapat mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai dengan bentuk latihan yang dimodifikasi dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru menggunakan lembar observasi pada setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik : Tes Tulis

Bentuk : Pilihan ganda dengan 5 pilihan jawaban

Contoh Instrumen :

Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

- 1) Daya tahan
- 2) Kekuatan
- 3) Komposisi tubuh
- 4) Kelenturan

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, manakah dari empat hal di atas yang paling berpengaruh secara langsung terhadap berat badan seseorang?

- A. Latihan daya tahan dan kekuatan
- B. latihan daya tahan dan kelenturan
- C. latihan kekuatan dan kelenturan
- D. latihan daya tahan dan mengukur komposisi tubuh
- E. latihan kekuatan dan mengukur komposisi tubuh

Kunci Jawaban: A. latihan daya tahan dan kekuatan

Kriteria Asesmen: Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Bentuk: Uraian

Contoh Instrumen:

Jelaskan panduan FITT dalam melakukan latihan daya tahan jantung/paru.

Kunci Jawaban:

- 1) *Frequency* = 3-5x/minggu
- 2) *Intensity* = 70-80% DNM
- 3) *Time* = 30-60 menit
- 4) *Type* = latihan aerobik

Kriteria Asesmen:

Skor yang diperoleh;

4= jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3= jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

2= jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1= jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) secara pribadi.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas simulasi mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) secara pribadi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (lembar asesmen untuk setiap peserta didik) sebagai berikut.

Nama : _____ Kelas: _____

No.	Indikator Esensial dan Uraian Tugas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Latihan daya tahan	a. Lari jarak jauh		
		b. Naik turun tangga		
		c. Lari fartlek		
		d. Lari interval		
2.	Latihan kekuatan	a. Lathan otot kaki		
		b. Latihan otot lengan, bahu, dada		
		c. Latihan otot perut		
		d. Latihan otot pinggang		
3.	Mengukur komposisi tubuh	a. IMT		
		b. Broca		
4.	Latihan kelenturan	c. Statis		
		d. Dinamis		
		e. Pasif		
Jumlah				
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1= jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0= jika peserta didik kurang dari 80% dalam melakukan komponen persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Latihan Daya Tahan

- Simulasi lari jarak jauh; melakukan lari keliling lapangan olahraga/sekolah.
- Simulasi naik turun tangga
- Simulasi lari fartlek; lari bervariasi keliling lapangan, menaiki tangga sekolah, berlari cepat, berjalan, dan sebagainya.

- Simulasi lari interval; lari cepat diselingi interval berjalan, berlari kecil, atau berjalan cepat dengan perbandingan 1:1 (lari cepat 30 detik, interval 30 detik) atau 1:2 (lari cepat 30 detik, interval 60 detik)

(b) Latihan Kekuatan

- Otot Kaki; *squat, lunge*, dsb
- Otot Lengan; *push up, pull up*
- Otot Perut; *sit up, curl up*
- Otot Pinggang; *back up*

(c) Mengukur Komposisi Tubuh

- IMT
- *Broca*

(d) Latihan Kelenturan

- Statis; peregangan seluruh persendian dengan menahan gerakan selama 8 hitungan.
- Dinamis; peregangan seluruh persendian dengan digerak-gerakan sebanyak 8 hitungan.
- Pasif; melakukan peragaan peregangan dengan teman untuk diregangkan secara pasif.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 13

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{13} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan latihan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
13	12	Sangat Baik
11-12	10-11	Baik
9-10	7-8	Cukup
..... < 9	 < 7	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.

1) Butir tes

Lakukanlah aktivitas simulasi mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk asesmen

Tulislah (skor) pada kolom yang disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (lembar asesmen untuk setiap peserta didik) sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial dan Uraian Tugas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (1)
1.	Latihan kecepatan) dua dari pilihan yang ada	a. Lari 3 x 10 meter		
		b. Lari 3 x 20 meter		
		c. Lari 3 x 30 meter		
		d. Lari 3 x 50 meter		
2.	Latihan kelincahan	a. Lari shuttle run		
		b. Lari zig-zag		
3.	Latihan keseimbangan	a. Keseimbangan statis		
		b. Keseimbangan dinamis		
4.	Latihan koordinasi) satu dari pilihan yang ada	a. Koordinasi mata - tangan		
		b. Koordinasi mata-tangan-kaki		
Jumlah				
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1= jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0= jika peserta didik kurang dari 80% dalam melakukan komponen persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Latihan Kecepatan

- Lari jarak pendek menempuh 10m, 20m, 30, 40m, atau 50m pada lintasan lurus

(b) Latihan Kelincahan

- Lari *shuttle run*; lari bolak-balik berjarak 3m, 4m , atau 5m selama 20-30 detik.
- Lari *zig-zag*; berlari belak-belok diantara beberapa kerucut atau tanda yang ditempatkan berjarak 2-3 meter.

(c) Latihan Keseimbangan

- Keseimbangan statis; berdiri satu kaki dengan kaki kanan (1 kali) dan kaki kiri (1 kali) selama 10 detik.

- Keseimbangan dinamis; berdiri satu kaki selama 5-10 detik diawali lompatan kaki kanan dan kiri ke arah depan, ke samping, dan ke belakang.
- (d) Latihan Koordinasi
- Koordinasi mata – tangan; lempar dan tangkap bola ke tembok berjarak 2m selama 30-60 detik.
 - Koordinasi mata – tangan – kaki; lempar, tangkap, dan tendang bola ke tembok selama 1 menit.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 8

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{8} \times 100$

c) Konversi jumlah ketepatan gerakan latihan (% keberhasilan) dengan skor

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera/Puteri</i>	
7	Sangat Baik
5-6	Baik
4	Cukup
..... < 4	Kurang

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik pada setiap proses aktivitas pembelajaran. Guru memberikan penguatan, jika terdapat pemahaman yang belum baik, dan terdapat hal yang perlu perhatian lebih sesuai dengan hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan?
2. Kesulitan-kesulitan yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran halaman 253.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran halaman 253.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep membangun interaksi dengan orangtua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran rangkaian keterampilan gerak berirama dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta didik

1. Penjelasan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Penjelasan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara pribadi.
2. Bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
3. Bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana dalam hidup keseharian.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Unit Pembelajaran 10



Kata Kunci

Elemen: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak Melalui Pola Perilaku Hidup Sehat.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII /
Pokok Bahasan	: Pola Perilaku Hidup Sehat
Subpokok Bahasan	: Penyakit Menular Seksual (PMS)
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
2. Menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
3. Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 10 ini, guru memfasilitasi peserta didik agar dapat memahami dan mampu menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Aktivitas pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam pengelolaan emosi dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru berupa perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Pemberian stimulus dalam mengelola emosi, dapat dilakukan melalui aktivitas pembelajaran memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat pada setiap tahapan belajar, serta menekankan pada pengembangan dimensi mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan memodifikasi pasangan/kelompok, pemberian kasus lain terkait langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik dalam memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat akan membantu peserta didik untuk melakukan tindakan pencegahan (preventif) dan penyuluhan (promotif) dengan lebih baik, serta dapat memberikan dampak terhadap peningkatan pola perilaku hidup sehat.

Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi pada kegiatan belajar dan interaksi dengan orang lain, dapat memberikan dorongan untuk mencapai kesehatan mental yang baik, serta memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar.

Dengan demikian, peningkatan hasil belajar peserta didik dapat diperoleh dari kondisi belajar yang kondusif melalui Interaksi sosial yang positif.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)?
- Apa manfaat yang diperoleh peserta didik setelah melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, di antaranya:

- Memahami langkah-langkah melindungi diri, dan melindungi orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Menerapkan langkah-langkah melindungi diri, dan melindungi orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial ditekankan pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan hasil identifikasi), dan akan dipelajari kembali oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menganalisis materi yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan salah satu atau beberapa materi. Hasil identifikasi kelemahan peserta didik dapat digunakan guru untuk mengubah strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan dapat dikembangkan kompleksitas materinya, mengubah lingkungan, atau melakukan kegiatan yang lebih menantang, seperti menjadi penyuluh gerakan remaja anti PMS. Kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian tujuan pembelajaran diberikan kesempatan melakukan kampanye remaja anti PMS.

1. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) dan buku-buku dari berbagai sumber yang berkaitan dengan Penyakit Menular Seksual (PMS).
- 2) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang kelas atau sejenisnya.
 - b) Alat peraga atau bahan tayang PMS.
 - c) Informasi atau testimoni penderita PMS.
 - d) Video pembelajaran PMS.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student worksheet*) yang berisi petunjuk dan indikator tugas.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi dan meneriakkan kalimat penyemangat.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan dan memimpin doa.
- c) Guru memastikan semua peserta didik dalam kondisi sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), beristirahat sambil mengamati aktivitas pembelajaran atau beristirahat di UKS.
- d) Guru memberikan motivasi dengan mengajukan pertanyaan pemantik tentang manfaat memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan cakupan materi dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi), serta menjelaskan manfaat dari aktivitas memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen pada pembelajaran ini, yaitu kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi terkait keterampilan.

Sebelum kegiatan inti, guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab, atau mengisi lembar penilaian diri sebagai asesmen awal pembelajaran langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Contoh instrumen asesmen awal sebagai berikut.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah memahami Penyakit Menular Seksual (PMS).		
2.	Saya sudah memahami langkah-langkah melindungi diri dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
3.	Saya sudah memahami langkah-langkah melindungi orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
4.	Saya sudah dapat menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
Jumlah			
Sangat Menguasai		Menguasai	
Jika Jawaban “Iya” sebanyak 4		Jika Jawaban “Iya” sebanyak 2-3	
		Jika Jawaban “Iya” kurang dari 2	

- h) Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam kegiatan inti pembelajaran dengan mengakomodir perbedaan kemampuan (**pembelajaran berdiferensiasi**), serta disesuaikan dengan tahap kompetensi yang dimilikinya (**teaching at the right level**). Sebagai contoh, dari hasil asesmen awal peserta didik berada dalam kategori “**Sangat Menguasai**” atau “**Menguasai**”, maka aktivitas pembelajaran tidak harus dimulai dari aktivitas 1. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kategori “**Belum Menguasai**”, aktivitas pembelajaran dimulai dari aktivitas 1.
- i) Kegiatan dilanjutkan dengan “*ice breaking*” agar peserta didik terkondisikan pada materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. *Ice breaking* dalam bentuk permainan berikut ini.
 - (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Misalnya, jika jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.

- (2) Cara bermain:
- Guru meminta peserta didik untuk berhitung secara urut. Tetapi, setiap angka 7, kelipatan 7 atau mengandung angka 7 harus diganti dengan kata "Merdeka".
 - Guru menunjuk salah satu siswa untuk mulai berhitung. Jika ada siswa yang melakukan kesalahan saat berhitung sesuai ketentuan di atas, maka siswa tersebut maju ke depan dan diberi hukuman bernyanyi.
- j) Melalui pembelajaran ini peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai pengetahuan, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah peserta didik melakukan "*ice breaking*", aktivitas dilanjutkan dengan mempelajari langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Selanjutnya, peserta didik diminta untuk membuat beberapa pertanyaan awal apa yang ingin diketahui tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Setelah itu, peserta didik mendiskusikan jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskannya dengan teman kelompoknya. Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajarannya, antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur penyebaran Penyakit Menular Seksual (PMS), serta pola hidup sehat.

PMS atau Penyakit Menular Seksual adalah kelompok penyakit yang menular terutama saat mengadakan hubungan seksual.

- (1) Penyakit ini antara lain disebabkan oleh bakteri, virus, protozoa, jamur, dan parasit. Penyakit ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:
- (a) **PMS Klasik:** disebut juga sebagai penyakit kelamin atau penyakit yang berada pada kelamin, contohnya *Sifilis*, *Gonore*, *Klamidia*.
 - (b) **PMS Nonklasik:** semua penyakit di luar daerah kelamin yang menular melalui hubungan seksual, contohnya *Herpes*, *Hepatitis*, dan *HIV/AIDS*.

Cara penularan PMS dapat terjadi dari ibu hamil pada bayinya, baik saat kehamilan, kelahiran, maupun pasca lahir. Penyakit ini juga dapat menular melalui transfusi darah, atau kontak langsung cairan darah dan produk darah.

(2) Kelompok yang berisiko tinggi terkena penyakit ini, antara lain:

- a) kelompok usia produktif
- b) pelancong, dan pelaut,
- c) PSK, Pecandu narkoba, homoseksual

Hal-hal atau faktor yang melatarbelakangi dan memengaruhi merebaknya PMS, yaitu:

- Faktor dasar: penderita PMS cenderung memiliki pasangan seksual yang berganti-ganti.
- Faktor medis: pengaruh pengobatan modern, penyalahgunaan metode pengobatan yang murah dan cepat, serta pemakaian kontrasepsi modern.
- Faktor sosial: mobilitas penduduk, prostitusi, banyak waktu luang, kebebasan individu, dan ketidaktahuan.
- Faktor norma-agama: semakin kurangnya dan longgarnya keterikatan dan pemahaman norma agama.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Sementara itu, pengertian pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Bukan hanya soal makanan, tetapi juga kebiasaan orang tersebut dalam berolahraga dan menjalankan gaya hidupnya. Pengertian pola hidup sehat juga dapat diartikan sebagai usaha-usaha yang dilakukan oleh setiap individu dalam rangka menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah terserang oleh penyakit, bakteri, maupun virus.



Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami langkah-langkah melindungi diri sendiri dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Langkah-langkah aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

- Peserta didik diputar video terkait Penyakit Menular Seksual (PMS).
- Peserta didik diminta mencari informasi tentang Penyakit Menular Seksual (PMS) dari berbagai sumber, seperti buku, *internet* atau sumber lainnya.

- Selanjutnya, peserta didik dikelompokkan secara berpasangan dan ditugaskan untuk mengidentifikasi dan menuliskan 2 langkah dalam melindungi diri dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat pada formulir yang diberikan guru.
- Setelah selesai, tugas tersebut dibacakan oleh seluruh pasangan kelompok. Guru bersama peserta didik mendata jawaban-jawaban yang disampaikan oleh setiap kelompok.
- Setelah seluruh jawaban dibacakan, maka jawaban yang sama atau hampir sama akan dipilih salah satu saja.
- Jawaban dari hasil penyortiran dipilah menjadi 4 bagian dan akan dijadikan bahan untuk topik pembahasan berikutnya.
- Pembelajaran ini dilakukan selama 8 – 10 menit.



Aktivitas 3

- c) **Aktivitas pembelajaran 3: Memahami langkah-langkah melindungi orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.**

Langkah-langkah aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

- Peserta didik dikelompokkan secara berpasangan dan ditugaskan untuk mengidentifikasi dan menuliskan 2 langkah dalam melindungi orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat pada formulir yang diberikan guru.
- Guru bersama seluruh kelompok mendata jawaban-jawaban yang disampaikan oleh setiap kelompok.
- Setelah seluruh jawaban dibacakan, maka jawaban yang sama atau hampir sama akan dipilih salah satu saja.
- Jawaban dari hasil penyortiran dipilah menjadi 4 bagian dan akan dijadikan bahan untuk topik pembahasan berikutnya.
- Pembelajaran ini dilakukan selama 8 – 10 menit.



Aktivitas 4

- d) Aktivitas pembelajaran 4: Mengidentifikasi cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Langkah-langkah aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

- Guru membentuk 4 kelompok besar dari pasangan kelompok yang ada.
- Selanjutnya, hasil penyortiran jawaban dari masing-masing pasangan pada aktivitas sebelumnya, dibagikan kepada 4 kelompok tersebut.
- Berdasarkan data jawaban yang diterima, setiap kelompok berkumpul dan berdiskusi untuk mengidentifikasi cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat
- Setelah selesai, hasil diskusi tersebut dibuatkan tayangan *slide* untuk dipresentasikan pada pertemuan berikutnya.
- Pembelajaran ini dilakukan selama 10 – 15 menit.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi secara umum apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, serta kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi selama aktivitas pembelajaran.
- b) Guru memberikan apresiasi positif dan motivasi, serta dukungan kepada peserta didik dalam belajar.
- c) Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan tentang aktivitas memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- d) Salah satu peserta didik memimpin doa dan guru menyampaikan salam.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, berdasarkan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dapat juga dilakukan dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Menyampaikan hal-hal yang telah dipahami terkait Penyakit Menular Seksual (PMS).
- Menuliskan berbagai masalah dan kesalahpahaman yang ditemui selama aktivitas pembelajaran serta cara memperbaikinya.

Selanjutnya, peserta didik menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria “Sangat Baik/Baik/Perlu Perbaikan”, sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami Penyakit Menular Seksual (PMS).		
2.	Saya sudah dapat memahami cara melindungi diri dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
3.	Saya sudah dapat memahami cara melindungi orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
4.	Saya sudah dapat memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
5.	Saya sudah dapat memahami kesalahan-kesalahan dalam menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan benar.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika jawaban “Ya” terisi 4-5		Jika jawaban “Ya” terisi 3	Jika jawaban “Ya” terisi 1-2

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempromosikan aktivitas pembelajaran dengan membuat produk media promosi tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi remedial diberikan dengan memodifikasi strategi penyampaian yang lebih sederhana.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan ditingkatkan lagi dengan memberikan materi yang lebih mendalam terkait kejadian-kejadian yang berhubungan dengan Penyakit Menular Seksual (PMS) di masyarakat.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Kegiatan dan langkah-langkah persiapan mengajar seperti pada halaman 265.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan seperti pada halaman 282.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan inti seperti pada halaman 284.



Aktivitas 1

a) **Aktivitas pembelajaran 1: Membuat desain bahan tayang/info grafis/media lain tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.**

Langkah-langkah aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

- Setelah peserta didik di pertemuan pertama ditugaskan membuat *slide* dari hasil penyortiran jawaban masing-masing pasangan kelompok, sekarang setiap kelompok mempresentasikan hasil *slide* tersebut di depan kelompok lain.
- Kelompok yang melakukan presentasi mencatat masukan dari kelompok lain untuk perbaikan dalam membuat bahan tayang/info grafis/media lain tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Pembelajaran ini dilakukan selama 15 – 30 menit.



Aktivitas 2

b) **Aktivitas pembelajaran 2: Membuat bahan tayang/info grafis/media lain tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sebagai bahan penyuluhan (promotif) pada orang lain.**

Langkah-langkah aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

- Setiap peserta didik dalam kelompok bekerja sama membuat bahan tayang/info grafis/media lain sebagai bahan penyuluhan (promotif) pada orang lain.
- Setelah bahan tayang/infografis/media lain tersebut selesai, maka dipromosikan atau disebarluaskan melalui media yang sesuai.
- Pembelajaran ini dilakukan selama 45 – 60 menit.

3) **Kegiatan penutup (10 menit)**

Kegiatan dan langkah-langkah penutup seperti pada halaman 287.

d. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit

Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, berdasarkan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Guru juga dapat memiringkan mistar untuk memberikan kesempatan kepada semua peserta didik sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan pembelajaran juga dapat dilakukan dengan mengubah pendekatan dan metode pembelajaran, serta menambahkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.



Refleksi

Peserta didik diminta menuliskan atau menyampaikan:

- Hal-hal apa saja yang telah dipahami terkait langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penularan Penyakit Menular Seksual (PMS).
- Apa saja kesulitan yang dihadapi selama aktivitas pembelajaran?
- Menuliskan cara-cara melakukan penyuluhan (tindakan promotif) terkait langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Selanjutnya, peserta didik diminta menyampaikan laporan hasil capaian belajar kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas capaian kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran menganalisis dan mampu menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka dilakukan remedial.
- Bagi peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi batas capaian kompetensi yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan ke materi pembelajaran yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Lembar refleksi diri (sikap) peserta didik seperti pada halaman 46.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Tulislah identitas.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom “Ya” jika ada pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik/ Baik/ Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:.....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya sudah dapat memahami tindakan penyuluhan (promotif) tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
2.	Saya sudah dapat memilih bahan penyuluhan (promotif) tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		
3.	Saya sudah dapat membuat bahan penyuluhan (promotif) tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan benar.		
4.	Saya sudah dapat melakukan penyuluhan (promotif) tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat melalui media yang ada.		
5.	Saya sudah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam membuat bahan penyuluhan (promotif) tentang langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan baik.		
Jumlah			
Sangat Baik		Baik	
Jika jawaban “Ya” terisi 4		Jika jawaban “Ya” terisi 3	
		Perlu Perbaikan	
		Jika jawaban “Ya” terisi 1-2	

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap diperoleh dari hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan yang dilakukan guru menggunakan lembar observasi pada setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik: Tes tulis

Bentuk: Pilihan ganda dengan 5 pilihan jawaban

Contoh Instrumen:

Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini!

- 1) Bersikap setia dengan pasangan (menikah).
- 2) Memastikan jarum suntik yang digunakan steril (ketika kita akan disuntik atau menerima donor darah).
- 3) Menjaga kesehatan organ reproduksi manusia.
- 4) Memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tinggi Vitamin C/Vitamin D/Vitamin E, rutin berolahraga, dan pola hidup yang teratur.
- 5) Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin jika termasuk aktif secara seksual dan terindikasi melakukan hubungan seksual tidak aman.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, langkah-langkah tersebut merupakan upaya dalam . . . terhadap penyakit menular seksual.

- a. melindungi diri
- b. melindungi orang lain
- c. usaha pemberantasan
- d. mencari solusi
- e. pengobatan

Kunci Jawaban: A. melindungi diri

Kriteria Asesmen: Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Bentuk: Uraian

Contoh Instrumen:

Jelaskan maksud dari pernyataan berikut ini!

"Satu-satunya yang benar-benar aman adalah *abstinensia*, yaitu tidak melakukan hubungan seksual di luar pernikahan".

Kunci Jawaban:

- 1) Karena hubungan di luar pernikahan dapat menyebabkan penyakit sifilis, herpes, dan penyakit-penyakit lain yang dapat menular lewat aktivitas tersebut.
- 2) Penyebaran PMS dapat terjadi melalui darah segar.
- 3) Penyebaran PMS dapat terjadi melalui sperma.
- 4) Penyebaran PMS dapat terjadi melalui cairan tubuh lainnya

Kriteria Asesmen:

Mendapatkan skor:

4 = jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

3 = jika urutan dituliskan salah, tetapi isi benar.

2 = jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

1 = jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

Catatan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk soal berbasis literasi atau berpikir tingkat tinggi (HOTS).

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

1) Butir tes

Lakukan presentasi Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan presentasi (penilaian proses), dan ketepatan isi materi (penilaian produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan presentasi cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

3) Rubrik asesmen keterampilan.

Contoh lembar asesmen proses untuk perorangan sebagai berikut.

Nama : _____

Kelas: _____

No.	Indikator Esensial	Uraian Presentasi	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Teknik menyajikan materi	a. Bahasa yang digunakan		
		b. Isi materi		
		c. Tayangan materi		
2.	Teknik menjawab pertanyaan	a. Bahasa yang digunakan		
		b. Isi jawaban		
		c. Gestur/retorika		
Jumlah				
Skor Perolehan (SP)				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 = jika peserta didik mampu melakukan 80% dari komponen presentasi dengan benar.
- (2) Skor 0 = jika peserta didik kurang dari 80% dalam melakukan komponen presentasi dengan benar.
 - Teknik menyajikan materi
 - ✓ Bahasa yang digunakan : menggunakan bahasa yang baik dan mudah dimengerti.
 - ✓ Isi materi: relevan dengan pembahasan.
 - ✓ Tayangan materi: sinkron dengan penjelasan.
 - Teknik menjawab pertanyaan
 - ✓ Bahasa yang digunakan menggunakan bahasa yang baik dan mudah dimengerti.
 - ✓ Isi jawaban: relevan dengan pertanyaan
 - ✓ Gestur/retorika: menunjukkan sikap yang menghargai penanya

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 6

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{6} \times 100$

4. Umpan Balik

Guru memberikan umpan balik dan penguatan terhadap setiap proses pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, berdasarkan hasil refleksi diri peserta didik.

G. Refleksi Guru

Hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam melakukan refleksi, antara lain:

1. Apakah aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan?
2. Apa saja kesulitan-kesulitan yang dialami atau ditemukan dalam proses pembelajaran memahami dan menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?
3. Apa saja yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Konsep rancangan remedial sesuai dengan rancangan materi remedial yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

2. Pengayaan

Konsep rancangan pengayaan sesuai dengan rancangan materi pengayaan yang telah dituliskan di awal aktivitas pembelajaran.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Konsep membangun interaksi dengan orang tua seperti pada halaman 67.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembar kegiatan peserta didik pada aktivitas pembelajaran dapat diunduh dengan memindai (*scan*) kode QR di samping ini.

Scan disini



K. Bahan Bacaan Peserta didik

Pengetahuan atau materi tentang langkah-langkah dan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Sumber bacaan ini dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Langkah-langkah dan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang standar.
2. Bentuk langkah-langkah dan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang standar.
3. Bentuk langkah-langkah dan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022**

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya dan Kurniawan Syahriad

ISBN: 978-602-427-976-9 (jil.2)

Penutup



Bagian III merupakan bagian penutup dari penulisan Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk SMA kelas XII. Setelah mempelajari isi buku panduan guru ini, diharapkan guru memiliki perbendaharaan yang lebih banyak untuk merencanakan, melaksanakan, mengelola, dan mengevaluasi pembelajaran PJOK kelas XII.

Buku panduan ini dapat digunakan sebagai contoh dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran PJOK kelas XII. Selain itu, guru juga dapat memodifikasi atau melakukan inovasi dan kreativitas dalam perencanaan maupun pengelolaan pembelajaran PJOK, sesuai dengan karakteristik dan kearifan lokal yang ada di masing-masing satuan pendidikan, termasuk juga dalam mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik, sehingga pembelajaran sesuai dengan level kemampuannya (*teaching in the right level*). Dengan demikian, peran guru dalam mewujudkan tujuan pembelajaran PJOK sangatlah penting, terutama dalam menghadirkan pembelajaran yang kreatif, inovatif, aktif, menyenangkan, mengakomodir perbedaan, dan berpihak kepada peserta didik.

Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran PJOK hakikatnya terus dikembangkan seiring dengan hasil evaluasi dan refleksi yang dilakukan guru selama proses pembelajaran. Hasil evaluasi dan refleksi dapat digunakan sebagai dasar pengembangan pembelajaran, juga dapat digunakan guru untuk melakukan penelitian tindakan kelas.

A. Simpulan

Pemahaman konsep dasar dan panduan praktik setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas XII telah dijelaskan secara rinci pada setiap bagian buku panduan guru ini.

Bagian I merupakan panduan umum yang berisi uraian konsep Profil Pelajar Pancasila peserta didik pada fase F, pengertian, karakteristik, tujuan, manfaat, dan ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XII SMA, serta fitur-fitur buku panduan ini. Sementara itu, pada bagian II berisi materi unit-unit pembelajaran yang merupakan penjabaran dari Capaian Pembelajaran (CP) dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) PJOK kelas XII.

Unit-unit pembelajaran yang disajikan dalam buku ini merupakan penjabaran dari elemen-elemen Capaian Pembelajaran PJOK Fase F, antara lain:

- Elemen keterampilan gerak, disajikan dalam aktivitas pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, atletik, bela diri, senam, gerak berirama dan aktivitas olahraga air.
- Elemen pengetahuan gerak, disajikan dalam penguatan fakta konsep dan prosedur dari unit-unit materi tersebut yang berupa perancangan aktivitas keterampilan gerak.
- Elemen Pemanfaatan gerak, disajikan dalam unit kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.

- Elemen pengembangan karakter dan internalisasi gerak, disajikan dalam bentuk pengembangan dimensi Profil Pelajar Pancasila, yaitu pengembangan sikap mandiri dan gotong royong dalam setiap aktivitas pembelajaran.

Dalam kurikulum merdeka, salah satu fokus tujuan dari proses pembelajaran adalah mengembangkan kompetensi peserta didik. Pada pembelajaran PJOK kelas XII ini, kompetensi peserta didik yang dikembangkan adalah peserta didik mampu menyusun rancangan aktivitas gerak dan mampu mengimplementasikannya dalam praktik gerak, baik secara individu maupun kelompok, serta mengembangkan nilai-nilai karakter dan internalisasi gerak dalam dimensi Profil Pelajar Pancasila.

Materi pembelajaran yang disajikan dalam buku panduan guru ini dapat dikembangkan lagi oleh guru. Guru dapat memilih materi yang sesuai dengan kondisi sekolah, seperti permainan invasi (sepak bola, bola basket, bola tangan, atau permainan sejenis lainnya), permainan net (bola voli, bulu tangkis, tenis meja, dan permainan sejenis lainnya), atau permainan lapangan (sofbol, bisbol, rounders). Bela diri dapat berupa pencak silat, karate, taekwondo atau yang lainnya, sesuai dengan kapasitas yang dimiliki guru atau sekolah. Sementara itu, renang atau olahraga air bersifat opsional sesuai dengan kondisi yang ada di lingkungan sekolah.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara rinci di dalam buku panduan ini, diharapkan dapat diaplikasikan ke dalam proses pembelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan. Pengaplikasian dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan penilaian. Buku panduan guru PJOK kelas XII ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru, dan tentunya berdampak pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan guru PJOK Kelas XII ini sebagai panduan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran secara regular. Sementara itu, dalam kondisi tertentu guru dapat memodifikasi dan mengembangkan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kondisi sekolah masing-masing. Dengan demikian, Capaian Pembelajaran (CP) tetap dapat dicapai oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari buku panduan guru ini, maka guru perlu mengkaji dan menelaah informasi yang disajikan pada buku ini. Selanjutnya, membandingkan informasi yang disajikan dalam buku panduan guru ini dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki sebelumnya, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Hasil pengkajian dan penelaahan tersebut dijadikan dasar bagi guru dalam pengambilan keputusan untuk diterapkan ke dalam pembelajaran PJOK

SMA kelas XII. Dalam buku panduan guru ini, disajikan contoh lembar refleksi diri peserta didik dan refleksi guru yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pelaksanaan pembelajaran. Lembar refleksi yang diisi secara jujur dapat membantu guru untuk mengetahui pencapaian pembelajaran, sehingga dapat merencanakan tindak lanjut untuk pembelajaran selanjutnya. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dapat segera dilakukan perbaikan.

Langkah awal dalam melakukan tindak lanjut setelah mempelajari dan menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan guru ini, yaitu terus memperbanyak referensi dan informasi dari berbagai sumber, mencoba menerapkannya dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Selain itu, guru dapat menentukan nilai akhir mata pelajaran dari materi-materi yang telah dipelajari dengan mengakumulasi semua perolehan nilai peserta didik dalam satu semester. Berikut ini adalah contoh rekapitulasi penilaian mata pelajaran PJOK kelas XII.

Tabel 4.1 Contoh Rekapitulasi Penilaian PJOK

No.	Nama	Elemen 1 (Keterampilan gerak)			Elemen 2 (Pengetahuan Gerak)			dst.	Nilai Akhir
		P. Invasi	P. Net	A. Gerak berirama	P. Invasi	P. Net	A. Gerak berirama		
1.	Aditya	88	85	82	87	86	83		85
2.	Ole								
3.	Tri								

Contoh penilaian akhir hasil belajar (rapor) mata pelajaran PJOK yang memuat nilai akhir kuantitatif dan kualitatif (deskripsi), yang menggambarkan kemampuan yang sangat dikuasai peserta didik dan yang perlu penguatan.

Tabel 4.2 Pelaporan Penilaian Akhir PJOK

Nama	Nilai Akhir	Capaian Kompetensi
Aditya	85	Menunjukkan penguasaan yang sangat baik dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan invasi (bola basket).
		Perlu penguatan dalam merancang dan mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama .

Harapan penulis, buku panduan guru PJOK untuk SMA kelas XII ini sebagai langkah awal untuk mengembangkan pembelajaran PJOK dengan terus mengeksplorasi dari berbagai sumber media yang ada. Hal ini tentu bertujuan untuk mengembangkan dan mewujudkan tujuan Pendidikan Nasional, juga memberikan bekal dan manfaat bagi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari melalui pembelajaran PJOK.

Glosarium

atletik	cabang olahraga yang terdiri dari kombinasi berbagai olahraga fisik, seperti lari, lempar, lompat, dan jalan kaki.
<i>back crawl</i>	renang gaya punggung dengan posisi badan menghadap ke atas. Gerakan kaki seperti gaya bebas, begitu juga dengan gerakan lengan.
<i>base</i>	tempat berhenti pelari setelah melakukan pukulan dalam permainan softball.
elakan	sebuah gerakan yang bertujuan untuk menghindari pukulan lawan dengan mengelak, yaitu memindahkan posisi badan dari arah pukulan atau tendangan.
<i>fartlek</i>	salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru yang dilakukan di <i>outdoor</i> atau lapangan yang luas. Latihan ini mengombinasikan gerak berjalan, lari lambat, sedang, cepat, zig zag, menanjak, menurun dengan jarak dan waktu tertentu.
<i>FIBA</i>	<i>Fédération Internationale de Basketball</i> (Federasi Basket Internasional).
<i>free walk</i>	lari bebas yang diberikan kepada pemukul apabila pelempar (<i>pitcher</i>) melakukan kesalahan lemparan sebanyak 4 kali dan pemukul dihalang-halangi saat akan menuju <i>base</i> .
gantungan siku tekuk	menggantung dan menahan badan pada tiang horizontal dengan posisi siku ditekuk.
garis 3-point arc	garis yang menyerupai setengah lingkaran antara garis tengah lapangan dengan daerah lemparan hukuman pada lapangan bola basket.
<i>gonorea</i>	jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri <i>Neisseria gonorrhoeae</i> .
<i>hepatitis</i>	radang hati akibat virus atau alasan lain.
<i>herpes</i>	penyakit menular seksual yang disebabkan virus herpes simpleks (HSV).
hindaran	sebuah keterampilan gerak dalam pertahanan dengan cara memindahkan bagian tubuh yang akan diserang oleh lawan.
<i>HIV</i>	<i>Human Immunodeficiency Virus</i> , yaitu virus yang memperlemah kekebalan tubuh manusia.

<i>AIDS</i>	<i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i> , yaitu sekumpulan gejala dan infeksi (atau sindrom) yang timbul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia akibat infeksi virus HIV.
<i>home plate</i>	nama tempat pijak yang digunakan untuk area memukul bola dalam permainan softball.
<i>inning</i>	batas babak dalam permainan softball. Satu <i>inning</i> adalah satu kali bertahan dan satu kali menyerang (tim pemukul-lari).
ISF	<i>International Softball Federation</i> (Federasi Softball Internasional).
<i>klamidiasis</i>	penyakit menular seksual yang disebabkan oleh <i>Chlamydia trachomatis</i> .
latihan isokinetik	melatih kontraksi otot menggunakan mesin latihan beban, contoh latihan beban menggunakan <i>cybex machine</i> .
latihan isometrik	melatih kontraksi otot dengan panjang otot yang sama (tetap), contoh latihan mendorong tembok, <i>plank</i> , dan lain-lain.
latihan isotonik	melatih kontraksi otot dengan beban yang sama (tetap), contoh latihan beban menggunakan <i>free weight (dumbbell atau barbell)</i> .
<i>man to man</i>	sebuah pola pertahanan, di mana setiap pemain bertahan bertugas menjaga satu pemain penyerang.
melayang (<i>fly</i>)	tahap gerakan setelah ujung kaki lepas dari tumpuan hingga melewati mistar dan sebelum pendaratan.
melempar	gerakan seperti lempar cakram, lempar tombak, lempar palu, dan lain-lain, yang dilakukan dengan tangan menjauhi pusat gravitasi.
melompat	gerakan memindahkan tubuh dengan cepat ke arah atas atau depan dengan bertumpu pada satu kaki dan melayang, lalu mendarat.
menangkap bola	usaha pemain untuk menguasai bola dengan tangan dari hasil pukulan atau lemparan teman.
mendarat (<i>landing</i>)	tahap terakhir dalam seluruh rangkaian gerakan lompat tinggi.
mengayun	menggerakkan lengan ke depan/belakang ke kanan/ke kiri dengan pusat gerak pada persendian.

<i>NBA</i>	<i>National Basketball Association</i> , yaitu liga bola basket pria di Amerika Serikat.
permainan invasi	permainan menggunakan strategi dan dilakukan dengan menyerang daerah pertahanan lawan yang bertujuan mencetak skor dan menjaga daerah dari serangan lawan.
permainan lapangan	sebuah permainan yang dimainkan oleh sebuah tim dengan memukul bola. Pemukul kemudian berlari mencari daerah aman yang telah ditentukan.
permainan net	permainan yang dimainkan oleh kedua pemain/tim yang saling berhadapan dengan dibatasi <i>net</i> di bagian tengah lapangan untuk memisahkan daerah pertahanan masing-masing.
<i>PNF</i>	<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> , yaitu teknik peregangan yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas otot dan rentang gerak.
<i>rebound</i>	sebuah upaya menangkap bola pantul dari percobaan tembakan yang gagal.
<i>sifilis</i>	penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri <i>Treponema pallidum</i> .
<i>static back hyperextension</i>	melakukan gerakan <i>back up</i> dan ditahan (statis) selama mungkin.
<i>static curl up</i>	melakukan gerakan <i>sit up</i> di lantai dan saat perut ditekuk ditahan (statis) selama mungkin.
<i>static half squat</i>	gerakan jongkok dengan posisi lutut dibengkokkan 90° dan badan bersandar pada tembok.
<i>strike</i>	bola lemparan <i>pitcher</i> secara benar, yakni di antara bahu dan lutut serta berada di depan pemukul tetapi gagal dipukul oleh pemukul.
<i>take off</i> (tolakan)	tolakan atau tumpuan yang dilakukan menggunakan kaki terkuat saat menumpu.
<i>v-cut</i>	sebuah gerakan tanpa bola dari pemain penyerang untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan dengan membuat gerakan seperti huruf-V atau zig-zag yang bertujuan mengecoh lawan.
<i>zone defence</i>	merupakan pola pertahanan, di mana setiap pemain bertahan ditugaskan menjaga satu area pertahanan dan menjaga lawan yang berada pada area tersebut.

Daftar Pustaka

- Bagian Proyek Pemberdayaan Karang Taruna dalam Bidang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), Jawa Timur. *Bahaya & Akibat Penyakit Menular Seksual, Materi Penyuluhan bagi Kader/Fasilitator Karang Taruna*. Jawa Timur: Bagian Proyek Pemberdayaan Karang Taruna, 2001.
- Budiwanto, Setyo. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2012.
- Butler, Joy dan Linda Griffin. *More Teaching Games for Understanding: Moving Globally*. Champaign: Human Kinetics, 2010.
- Darst, et al. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. Edinburgh: Pearson Education Limited, 2014.
- Dearing, Joel. *Volleyball Fundamentals*. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- Dunphy, Fran and Lawrence Hsieh. *The Baffled Parent's guide to Great Basketball Plays*. United States: Mc Graw Hill, 2009.
- Fukuda, D. H. *Assessments for Sport and Athletic Performance*. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud, .
- Kemendikbud. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud, Kriswanto, E. S. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 2015.
- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. .
- Marilyn, M. B., et. al. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: Mc. Graw Hill Publisher. 2007.
- Muhajir. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Tradin, 2020. Muhajir. *Belajar dan Berlatih Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. .
- Noren, Rick. *Softball Fundamentals*. Champaign: Human Kinetics, 2005.
- Noveli, S.S. *Ensiklopedi Penyakit Menular dan Infeksi*. Yogyakarta: Familia, 2011.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia, Saichudin dan Sayyid Agil R.M. 2019. *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media

Subagyo. *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY, 2018.

Wahyuniati, F.S. dkk. *Dasar-dasar Senam Lantai. Gerak Dasar Senam Untuk Pemula*. Yogyakarta: UNY Press, 2019.

Warsito, S.A. *Modul Pelatihan Mata Pelajaran Ganda PJOK SMA, Profesional Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2018.

William, H. Freeman. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States: Janes & Bartlett Publishers, 2007.

Sumber Internet:

Wijaya, Feri. “Pembangunan Aplikasi Panduan Diet Sehat Berdasarkan Golongan Darah Berbasis Mobile”, <https://ejournal.uajy.ac.id/12411/4/TF068023.pdf>, 2017. Diakses pada

Indeks

A

AIDS 10, 284, 304
Atletik vi, 16, 26, 133, 306

B

back crawl 226, 303
base ix, 21, 107, 111, 112, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 128, 129, 303

E

elakan 161, 171, 174, 303

F

fartlek 251, 274, 303
FIBA 33, 303
free walk 303

G

gantung siku tekuk 252, 303
garis 3-point arc 33, 303
gonorea 303

H

hepatitis 303
herpes 293, 303
hindaran 161, 174, 303
HIV 10, 284, 303, 304
home plate 304

I

inning 119, 124, 125, 304
ISF 304

K

klamidiasis 304

L

latihan isokinetik 304
latihan isometrik 304
latihan isotonik 253, 304

M

man to man vii, 29, 44, 45, 48, 49, 50, 51, 304
melayang (fly) 139, 304
melempar 109, 110, 120, 123, 124, 130, 265, 304
melompat ix, 98, 101, 114, 140, 141, 147, 214, 218, 304
menangkap bola 78, 109, 113, 119, 121, 123, 265, 304, 305
mendarat (landing) 304
mengayun 233, 304

N

NBA 33, 305

P

permainan invasi 12, 13, 16, 18, 29, 299, 300, 302, 305

permainan lapangan 13, 14, 107, 299, 300, 305

permainan net 12, 14, 18, 71, 104, 299, 300, 305

PNF 258, 305

R

rebound 33, 57, 62, 64, 305

S

sifilis 293, 305

static back hyperextension 305

static curl up 252, 305

static half squat 252, 305

strike 305

T

take off (tolakan) 305

V

v-cut vii, 35, 305

Z

zone defence vii, viii, 29, 44, 45, 51, 52, 53, 305

Profil Penulis

Nama Lengkap : Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd
E-mail : *anggaraaditya22@gmail.com*
Akun *facebook* : anggara aditya Kurniawan
Akun Youtube : Sinau Bareng id
Alamat Kantor : SMKN 7 Surakarta, Jl. A. Yani 374
Surakarta
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru PJOK di MBS Yogyakarta (2011-2014).
2. Guru PJOK SMKN 7 Surakarta (2014-sekarang).

Riwayat Pendidikan

1. S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FIK Universitas Negeri Yogyakarta (lulus Tahun 2007-2011).
2. *Short Course* di *The University of Queensland Australia* (2019).

Judul Buku dan Penelitian Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku PJOK SMA/SMK Kelas X (Penerbit Yudhistira)
2. Buku PJOK SMA/SMK Kelas XI (Penerbit Yudhistira)
3. Buku PJOK SMA/MA Kelas XII (Penerbit Yudhistira)
4. Peneliti Pengembangan Aplikasi “Sekak” Berbasis Android sebagai Media Pembelajaran PJOK pada Materi Senam Irama, di SMK Negeri 7 Surakarta (2018).

Informasi lain Tentang Penulis (10 Tahun Terakhir)

1. Juara 1 Tingkat Nasional Teknologi Olahraga (2011).
2. Instruktur Nasional Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (2016- 2018).
3. Finalis Lomba Inovasi Pembelajaran Tingkat Nasional (2018).
4. Guru terpilih kegiatan belajar di Luar Negeri (2019).
5. Finalis Apresiasi Guru Inovatif Indonesia (2020).
6. Penyusun Aplikasi Si-Penjas untuk Media Pembelajaran Online SD, SMP dan SMA/SMK (2020).
7. Pengajar Praktik Program Guru Penggerak Kemdikbudristek (2021-2022).
8. Pengolah Buku Panduan Guru PJOK untuk SMA Kelas XI, Pusat Perbukuan Kemdikbudristek (2021).

Profil Penulis

Nama Lengkap : Syahriad, M.Pd
E-mail : syahriad52@guru.sma.id
Akun instagram : syah.riad
Akun Youtube : Syahriad SMAN 9 Depok
Alamat Kantor : SMAN 9 Depok, Jl. Bali,
Megapolitan Estate, Cinere,
Depok 16514, Jawa Barat
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru PJOK di SMAN 6 Depok (2005 - 2019).
2. Guru PJOK SMAN 9 Depok (2019 - sekarang).

Riwayat Pendidikan

1. S1 Pendidikan Olahraga, FPOK IKIP Jakarta (lulus tahun 2007).
2. S2 Pendidikan Olahraga, Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta (lulus tahun 2014).
3. *Short Course* di *The University of Queensland Australia* (2019).

Informasi lain Tentang Penulis (10 Tahun Terakhir)

1. Instruktur Nasional Guru PJOK Sekolah Menengah Atas Tingkat Dasar (2015).
2. Narasumber Nasional Guru Pembelajar Mata Pelajaran PJOK (2016).
3. Finalis Mata Pelajaran Penjasorkes Olimpiade Guru Nasional (OGN) Pendidikan Menengah Tingkat Nasional (2017).
4. Pemenang *Best Presentation* Mata Pelajaran Penjasorkes Olimpiade Guru Nasional (OGN) Pendidikan Menengah Tingkat Nasional (2017).
5. Pemenang *Best Workshop* Mata Pelajaran Penjasorkes Olimpiade Guru Nasional (OGN) Pendidikan Menengah Tingkat Nasional (2017).
6. Juara II Mata Pelajaran Penjasorkes Olimpiade Guru Nasional (OGN) Pendidikan Menengah Tingkat Nasional (2017).
7. Guru terpilih kegiatan belajar di Luar Negeri (2019).
8. Penulis Modul Pembelajaran SMA PJOK Direktorat Sekolah Menengah Atas (2020).
9. Penulis Modul Ajar PJOK SMA Pusmenjar, Kemdikbudristek (2021).
10. Penulis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) PPPTK Penjas dan BK, Kemdikbudristek (2021).
11. Penulis ATP-MA PJOK SMA Puskurjar, Kemdikbudristek (2022).

Profil Penelaah

Nama lengkap : Prof. Dr. M E Winarno, M.Pd
Email : *m.e.winarno.fik@um.ac.id*
Akun facebook : mashuri eko winarno
Alamat Kantor : Jl. Semarang 05 Malang
Jawa Timur 65113
Bidang Keahlian : Evaluasi Program Pembelajaran
Pendidikan Olahraga



Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen FIK Universitas Negeri Malang (1990 - sekarang)
2. Dekan FIK UM (2015 - 2018)
3. Wakil Dekan I FIK UM (2013 - 2015)
4. Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga UM (2019 - 2023)

Riwayat Pendidikan

1. S1 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Malang (UM) (1989).
2. S2 Pendidikan Olahraga IKIP Jakarta (UNJ) (1994).
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (2001).

Buku yang Pernah ditelaah (10 tahun terakhir):

1. Pembelajaran Bola Voli Pantai (2015).
2. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (2016).
3. Metodologi Penelitian Pendidikan Olahraga (2016).
4. Statistika dalam Pendidikan Olahraga (2017).
5. Biomekanika Olahraga (2017).
6. Pembelajaran Bola Voli (2018).
7. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD (2021).
8. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK (2021).

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes.
E-mail : *erwin_sk@uny.ac.id*
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No. 1
Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010 - 2011).
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011 - 2015).
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015 - 2016).
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015 - 2016).
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (Mulai 2020).
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister (Mulai 2021).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (1994 - 1999).
2. S2 Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga (2000 - 2002).
3. S3 Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan (2016 - 2019).

Buku yang Pernah ditelaah (10 tahun terakhir):

1. Giat Berolahraga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud (2019).
2. Aktif Berolahraga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud (2019).
3. Semangat Berolahraga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/ MI Kelas IV, V, VI, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud (2019).
4. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud (2021).
5. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud (2021).
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/ SMK Kelas XI, Pusat Perbukuan, Kemdikbudristek (2021).

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Aditya Candra Kartika
E-Mail : *aditya.aceka@gmail.com*
Instansi : SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta
Alamat Instansi : Jl. Madyotaman 1/22 Surakarta
Bidang Keahlian : Seni Rupa dan Desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Guru Mapel Produktif DKV dan Seni Budaya di SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta (2018-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Seni Rupa UNS Surakarta (2016)

Buku yang Pernah dibuat ilustrasi (10 tahun terakhir):

1. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas I (Ilustrator - 2021)
2. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas I (Ilustrator – 2021)
3. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas IX (Ilustrator - 2021)
4. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas IX (Ilustrator – 2021)
5. Buku Siswa Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas XII (Ilustrator - 2021)
6. Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas XII (Ilustrator – 2021)
7. Buku Panduan Guru Prakarya: Pengolahan Kelas VII (Ilustrator – 2022)
8. Buku Panduan Guru Prakarya: Pengolahan Kelas X (Ilustrator – 2022)

Profil Editor

Nama Lengkap : Indah Sulistiyawati S.Sos
E-mail : *indahsatrianugraha@gmail.com*
Alamat Instansi : Taman Tirta Cimanggu Bogor
Bidang Keahlian : Penyunting Lepas

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun terakhir

2002-2012 : Penyunting di Penerbit Regina
2012-2015 : Penyunting lepas di: Penerbit Ricardo, Gemesis Mitra
Sampora, Dinar Cipta Media, Sentral Media, Kaldera,
Bintang Anaway, Tirta media Ilmu
2012 – sekarang : Penerbit Bmedia, CV. Bukit Mas Mulia, Eka Prima
Mandiri, SPKN Pengelola Rumah Belajar Tirta
Generation Komplek Taman Tirta Cimanggu
Jl. Keong Mas Blok A3 No. 8 Bogor

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1996 – 2001 : Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu
Politik Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Target Nilai 100 Ulangan tematik Untuk SD/MI Kelas 1 tahun 2021, Penerbit BMedia.
2. Buku Tematik Kelas V Tema 7 (Buku Siswa Tahun 2020, Penerbit SPKN.
3. Majalah Mulia Untuk PAUD, Penerbit Bukit Mas Mulia.
4. Pertarungan Dito melawan Corona, (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Penerbit BMM.
5. Buku Soal Siap Belajar Beraktivitas Mandiri PKN Kelas I SD, Penerbit Jepe Press.

Informasi Lain dari Editor (tidak wajib)

1. Pembelajaran Muatan Lokal Lestarian Hutanku Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah) Tahun 2019, Penerbit Eka Prima Mandiri.
2. Buku BETA (Buku evaluasi tematik) tahun 2019, penerbit EKA Prima Mandiri.
3. Pembelajaran Muatan Lokal (Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah) untuk SMP Kelas VII Semester Ganjil dan Genap, Tahun 2020, Penerbit Eka Prima Mandiri.
4. Buku Siswa dan Buku Guru Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas II, VI dan XII, Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2021).



Profil Desainer

Nama Lengkap : Ines Mentari
Email : *mentari.ines@yahoo.co.id*
Instansi : Desainer Grafis Pekerja Lepas
Bidang Keahlian : Desain Grafis, Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan:

Lebih dari 9 tahun berprofesi sebagai desainer grafis & ilustrator di berbagai industri, penerbitan, retail, *e-commerce* dan perusahaan rintisan.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

2011-2015: S1 Desain Komunikasi Visual